

Adrian Nuță

UMBRA

Polul întunecat al sufletului



Editura SPER 2009



COLECȚIA “ANIM”

Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Univ. Dr. Iolanda Mitrofan

Adrian Nuță

UMBRA - Polul întunecat al sufletului



Editura SPER Colecția „ANIM”, Nr. 2
București, 2003

Cartea a apărut sub egida Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2003 Adrian Nuță

ISBN 973-8383-09-9

Toate drepturile sunt rezervate autorului.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau reprodusă în orice fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NUȚĂ, ADRIAN

UMBRA - Polul întunecat al sufletului/ Nuță Adrian - București:

Editura S.P.E.R., 2004

Bibliogr.

ISBN 973-8383-09-9

159.9

Difuzare – Editura SPER

Bdul. Chișinău 12, Sect. 2, București

Tel/Fax: 021.314.89.72

Culegere computerizată: Camelia Dumitru Raluca Tomșa

Tehnoredactare: Adrian Luca

Coperta: Cătălin Andrei

CUPRINS

Cuvânt pregătitor	3
Definiție. Contribuția lui Jung	3
Deghizările umbrei: de la durerea de cap la cancer	4
O vizită la grădina zoologică	6
O lege spirituală natrașnică	8
Mecanismul proiectiv	12
Microcosmosul psihologic	21
Comorile din adâncuri	30
Umbra și centrul de forță	45
Bibliografie selectivă	57

Cuvânt pregătitor

Pentru a înțelege această carte este necesar să dai o fugă până afară și să te zgâiești puțin la cer. Vezi o pasăre în zbor? Privește cu atenție. Are o aripă sau două? Acum caută să observi alte păsări. Există vreuna care să zboare cu o singură aripă? Mulțumesc, demonstrația a luat sfârșit. Poți redeschide cartea, deoarece urmează să citești despre a doua ta aripă.

DEFINIȚIE. CONTRIBUȚIA LUI JUNG

Termenul de "umbră" a fost introdus în circuitul psihologiei și psihoterapiei de Carl Gustav Jung, un fost elev al lui Sigmund Freud. Nu orice fel de discipol, trebuie să notez, ci unul genial, care și-a depășit maestrul. Pentru Jung, **umbra** este o parte inacceptabilă din noi înșine, un fel de ființă inferioară care dorește să facă ceea ce e interzis. Definită ca un complex inconștient, umbra conține impulsuri, dorințe și emoții primitive, evaluate ca incompatibile cu standardele sociale în vigoare și idealul de personalitate la care aspirăm, un fel de Mr. Hyde din faimoasă nuvelă a lui Robert L. Stevenson. Lesne de înțeles, cu cât normele societății sau grupului social de care aparținem sunt mai restrictive, cu atât umbra este mai mare.

Nu a trebuit însă ca Jung să se nască pentru ca oamenii să afle că sufletul are o parte întunecată, o parte animală, grosieră sau greu de acceptat. Dintotdeauna, oamenii au știut sau au intuit asta. Acest aspect al ființei umane îl voi analiza în continuare, aspect pentru care nu găsesc un nume mai bun decât cel găsit deja de Jung. **Umbra** îmi pare un nume nu doar foarte relevant, ci și poetic.

Înțeleg prin "umbră" ansamblul conținuturilor psihice condamnate, negate, evaluate ca inferioare sau inacceptabile și respinse în inconștient. Prin "conținuturi psihice" înțeleg pulsuni, dorințe, trăsături, gânduri și trăiri emoționale. Altfel spus, **umbra** conține toate acele aspecte psihologice ale ființei noastre pe care le ascundem nu doar de ceilalți, ci și de noi înșine.

Fizic vorbind, umbra este o porțiune de spațiu întunecoasă, unde nu ajung direct razele de lumină. Umbra este asociată cu întunericul, obscuritatea, nuanțele închise, lipsa de lumină. Ceea ce este "fără umbră" e considerat desăvârșit și pur. A acționa "din umbră" înseamnă a acționa pe ascuns, pe furiș, fără a se arăta la față. Cineva care rămâne "în umbră" este cineva care stă ascuns, deoparte.

Aproape că nu mai am ce să comentez. Umbra nu există fără soare și nici umbră în sens psihologic nu există fără soarele Eului conștient. Deja din capitolul despre **polarități** (vezi "Psihoterapeutul de buzunar", 2003) ești la curent cu jocul perechilor polare din care este creată lumea. Soarele și umbră, lumina și întunericul sunt astfel de perechi. Prin urmare, umbra este necesară în economia creației. Fără umbră omul este incomplet și, câtă vreme își are reședința pe Pământ (adică în corpul fizic), umbra este inevitabilă.

Umbra conține, e adevărat, toate acele aspecte din noi înșine pe care le negăm, pe care nu le iubim, de care ne este rușine sau teamă, tendințe, emoții sau gânduri care ne par cumva de neacceptat și pentru care ne simțim vinovați. Dar aceste aspecte sunt la fel de mult noi înșine că și ideile, sentimentele sau acțiunile pe care le exprimăm pe scena socială, în marele spectacol al măștilor. Putem funcționa și fără ele. Într-o stare de divizare sau disociere, dar într-un fel care, sper să se vadă din rândurile următoare, este departe de a fi considerat sănătos sau generator de împliniri.

Oamenii care, negăsind o modalitate de a trăi cu latura lor întunecată, o neagă și o reprimă, îmi par asemenea unor persoane care folosesc doar piciorul sau brațul drept, deoarece piciorul sau brațul stâng au fost evaluate ca imorale și primitive. Ți-ar plăcea să mergi toată viața într-un picior? La o scară mult mai mică, ți-ai dori ca pe durata a 24 de ore să nu poți folosi mâna stângă? Dacă nu știi la ce mă refer, încearcă! Complică puțin sarcina și, ieșind afară, încearcă să ții mâna stângă cât mai ascunsă, astfel încât nimeni să nu o observe. Sau, dacă te ajută un alt exemplu, plimbă-te prin oraș ținând în mână un grapefruit, fără însă ca cineva să-și dea seama ce ai tu acolo. E caraghios, nu-i așa? Nici un om rezonabil n-ar accepta să renunțe la folosirea unui braț sau picior pentru că cineva îi spune că sunt rele. Necivilizate

sau malefice.

Totuși, exact acest fenomen se întâmplă, la nivel psihologic, în cazul conținuturilor condamnate și stocate în umbră. Cândva prin copilărie, unele pulsuni, dorințe sau reprezentări sunt judecate și devalorizate, sunt evaluate ca nepermise, indecente, urâte sau rele, fiind trimise în subteranele inconștientului. Speranța secretă din spatele acestor reprimări este că ceea ce a fost trimis la subsol, la subsol rămâne. Poate că așa se întâmplă în cazul lucrurilor. În ce privește conținuturile psihice, acestea au o particularitate interesantă: sunt vii! Este ca și cum ai încerca să închizi în debara o pisică neastâmpărată. Crezi că va sta cuminte acolo, torcând?

Ce se întâmplă cu aspectele blocate în umbră?

Mai întâi, ele nu se mai dezvoltă. Nefiind exprimate și integrate în comportamente, rămân la stadii primitive, în același fel în care un copil crescut de maimuțe în junglă nu depășește un nivel rudimentar de a simți și a gândi. Sexualitatea sau agresivitatea, de pildă, vreme îndelungată blocate în umbră, atunci când totuși se manifestă, au nuanțe și tonuri în mod evident sălbatic (primare sau neevolute). În cazul în care ți se pare incitant să ai o relație sexuală cu o astfel de persoană, imaginează-ți, te rog, că partenerul tău e o gorilă sau un urangutan. Îhm? Simți pasiunea?

În al doilea rând, conținuturile psihice respinse în umbră încep, încet-încet, să funcționeze autonom, adică să se insinueze în atitudinile și interacțiunile sociale. Când energia acumulată în umbră depășește pragul de rezistență specific Eului, altfel spus, când cenzură nu mai face față presiunilor din inconștient, umbră se infiltrează, se strecoară asemenea unui șarpe în conduite, proiecte, gânduri și idei iraționale, nesocializate și chiar inumane. Cazurile cele mai grave sunt acelea în care umbra posedă sau domină Eul, folosindu-se de el ca de o jucărie. Nu mai departe decât în secolul trecut, aspectele colective ale umbrei au invadat conștiința germanilor, dând naștere la atrocități de neînchipuit. Mai aproape de noi, mineriadele sunt exemple elocvente. Cine a fost în București în 13-15 iunie 1990 știe la ce mă refer. Dacă erai prea mic sau prea mică atunci, caută o înregistrare video. Vei afla în ce țară trăiești.

Oricât ne-am strădui, umbra nu poate fi ferecată în inconștient. Din când în când, ea se manifestă, iese la iveală, scoate capul. Sunt momentele când spui "nu știu ce a fost cu mine", "parcă n-am fost eu", "nu știu ce mi-a venit". Pare ceva străin, venind din niște abisuri pe care tinzi să nu le recunoști că fiind ale tale.

Alteori umbra apare în vise, personificată de ființe abjecte sau inferioare, de persoane care săvârșesc gesturi reprobabile și dezgustătoare. În vis nu mai există bariere și ai ocazia să faci tot ceea ce în stare de veghe îți vine, dar reprimi. În vis îți poți maltrata copiii, îți poți uide părinții, îți poți înșela soția, acțiuni care în viața obișnuită sunt intolerabile și îngrozitoare. Chiar și acum, când citești doar despre ele, nu ți se face pielea găină? (Dacă da, ce crezi că te face să ai această emoție?).

Când este sublimată în activități creatoare, umbra autorilor poate fi identificată în romane sau film de groază, în producții încărcate de acțiuni violente și erotism sălbatic. Filmele cu cele mai mari încasări sunt cele care ating niveluri colective ale umbrei, fiind fascinante pentru oameni tocmai pentru că îi pun în contact, fie și temporar, cu propriile lor abisuri.

DEGHIZĂRILE UMBREI: DE LA DUREREA DE CAP LA CANCER

Dezvoltarea psihologică este relansată atunci când Eul acceptă să trăiască împreună cu această latură întunecată, înțelegând că nu el este stăpânul vieții psihice, fără ca prin aceasta să înceteze a mai acționa responsabil. Mai degrabă, din clipa în care Eul își acceptă limitele, posibilitățile ca umbra să fie asimilată cresc. Din clipa în care sunt recunoscute, energiile teribile ale umbrei pot fi canalizate spre scopuri social pozitive sau dezirabile. E nevoie, desigur, de curaj pentru a privi drept în față aceste aspecte ale naturii umane. Însă fără acest curaj, fără dorința de a evolua cu adevărat, nu de a mima evoluția, nimic nu se schimbă. Ba, îmi vine să spun, chiar se agravează. Capacitatea Eului de a recunoaște și de a trăi cu umbra sa este o expresie a sănătății psihologice. Și chiar a sănătății fizice, dacă ești de acord că umbra pe care nu o exprimi se exprimă singură, nu doar în psihic, ci și în corp.

Poate te surprinde această idee. Nu-i nimic, mereu mai e de învățat câte ceva. Când Euî nu face

față inconștientului, o altă parte din tine își asumă responsabilitatea exprimării. Această parte este corpul. Corpul este acea parte a ființei tale care se sacrifică pentru Eu. Corpul se însărcinează să exprime inconștientul, adică să descarce frici, complexe sau frustrări reprimite. Aceste conținuturi psihice respinse de Eu presează până reușesc să iasă la suprafață sub forma unor boli sau tulburări organice, fie punctiforme, fie sistemice. Dacă ai auzit vreodată despre unitatea minte-corp, acum ai și o reprezentare a consecințelor acestei unități psihosomatice. De la banala migrenă, trecând prin amețeli, palpitații, afecțiuni gastrice sau dureri de dinți și până la necruțătorul cancer poți identifica, dacă ești atent, chipul umbrei. Nu fac aceste afirmații pentru a te înfricoșa, deși în primă instanță, e posibil să te confrunți și cu aceste stări, ci pentru a profita de semnalul de alarmă pe care îl trage durerea fizică pentru a căuta și a deveni conștient de originile psihologice ale bolii. În ce mă privește, sunt convins că bolile fizice traduc perturbări sau dizarmonii din planurile mai subtile ale ființei, aceasta fiind și explicația pentru capacitatea extraordinară a anumitor persoane de a pronostica o boală, cu mult înainte de primele ei semne în corpul fizic. Evident, nu susțin că toate bolile sunt manifestări ale umbrei, dar chiar și în acest caz admit că atitudinea psihologică amplifică, slăbește sau împiedică evoluția unei boli.

Pulsiunile care apar înăuntrul nostru caută în mod activ să se descarce, așa cum o minge pe care o ții sub apă caută să iasă la suprafață. Fizice sau psihologice, legile nu pot fi ignorate. Pardon! Ele pot fi ignorate, dar cu un anumit preț. Poți ignora legea gravitației și să te arunci de la etajul 3. În cazul în care nu ești pisică, și am motive să cred că nu ești, prețul va fi o vizită, nu tocmai de curtoazie, la clinica de ortopedie. Similar, dacă nu ții cont de faptul că pulsiunile nu pot fi reprimite decât temporar, prețul va fi întărirea legăturilor de prietenie cu brânșa terapeuților. În cazul în care nu știi, te informez că această prietenie, adesea de lungă durată, este costisitoare. Morala povestirii: caută să te pui la punct cu legile și să le respecti, în măsura posibilului.

În termeni psihanalitici, pulsiunile nu pot fi satisfăcute fie din motive practice (presiunea realității), fie din motive morale (presiunea normativă a Supraeului). Indiferent însă de ceea ce blochează descărcarea pulsiunii, tensiunea care se acumulează nu poate fi reținută decât până la o anumită intensitate. La unii pragul este mai mic, la alții mai mare. Dar toți au o limită! Dincolo de această limită, prag său punct de toleranță începe boala. Conținuturile psihice respinse în inconștient încep să afecteze corpul, exprimându-se prin el. Este ca și cum inconștientul s-ar revărsa în corp. Nevoile sistematic frustrate și dorințele nerealizate sau interzise sunt surse de tensiune pentru organism. Metaforic vorbind, încărcătura negativă a acestor frustrări constante e un fel de substanță nocivă, un fel de otrăvă pentru organism. În timp, suferința psihologică reprimată se manifestă ca suferință fizică. Este ca și cum ai avea unele nemulțumiri legate de serviciile administrației locale și, ca orice cetățean civilizat, depui o reclamație sau o sesizare la Primărie. Nu-ți răspunde nimeni și mai depui una. Și încă una. La un moment dat, cedezi și te duci glonț în biroul primarului, unde începi să țipi. Suferința fizică este tipătul inconștientului tău supraîncărcat.

Boala fizică exprimă toxinele psihologice reprezentate de pulsiuni frustrate, frici sau culpabilități. Aceste energii negative sunt împiedicate să. Iasă în afară de barierele rigide ale Euului până în momentul când forța lor de apăsare atinge un asemenea nivel încât "digurile" conștientului se rup. Eul este invadat de suferință, simțindu-se complet neajutorat. Ceea ce trăiesc în astfel de clipe îi constrânge pe oameni să apeleze la un specialist, din domeniul sănătății fizice sau psihice. Din păcate, nu prea am auzit de oameni care să aibă de făcut față unei afecțiuni fizice și să se întrebe dacă aceasta are vreo legătură cu modul lor de funcționare psihologică. Credința mea este că există o legătură, și încă una mare. Să nu uităm că trăim într-un univers în care totul este interconectat. Nu suntem foarte conștienți de conexiunile noastre cu exteriorul, dar măcar de conexiunile dinăuntrul nostru ne-am putea interesa. Corpul semnifică, adesea cu un mare rafinament, dizarmoniile psihologice pe care le conținem, dar refuzăm să le admitem. Corpul își "asumă" durerea pe care Eul o refuză. Este un gest de mare compasiune al corpului despre care avem tendința să credem că este inert. Într-un fel, corpul acceptă să fie "crucificat" pentru păcatele pe care sufletul nu vrea să le recunoască. Îți sună cumva a ceva cunoscut?

Desigur, este de o sută de ori mai avantajos să previi această situație, exprimând, pe alte căi, și într-o manieră adecvată, ceea ce ai de exprimat. Funcția psihologilor și, a terapeuților este, în acest caz, foarte limpede. Ținând seama de direcția în care evoluează societatea, nu văd cum necesitatea ei ar putea să dispară în viitor. Dacă nu ai pe nimeni apropiat care să te asculte fără să te judece, dacă nu știi cum să

te debarasezi de mizeriile cu care vii în contact, nu știi cum să scapi de otrava care se trezește în tine, va trebui să scoți niște bănuți din buzunar și să mergi la un terapeut. Există riscul ca el să se "încarce" cu ceea ce te "descarci", dar, trebuie să știi, aceasta e problema lui. Dacă știe să gestioneze gunoiul pe care tu Îl oferi cu generozitate, toată lumea va fi fericită. Dacă nu... nu vreau să mă gândesc.

Aceasta însă nu e decât o soluție temporară. Un terapeut profesionist te va încuraja și te va stimula să faci singur curățenie în ograda ta. El nu-ți va hrăni dependența. S-ar putea să nu-ți convină munca la salubritate și să ai suficienți bani pentru a prelungi această relație ani în șir. Este în regulă, cu condiția de a-ți reprezenta consecințele acestei opțiuni. (Nu, n-o să-ți spun care sunt. Trebuie să plătești mai întâi!)

Ideea că suferințele corpului sunt modalități de a traduce suferința psihologică reprimată îți poate părea nouă sau-chiar incredibilă. Te asigur că nu este nouă. Științele esoterice, în special cele orientale, sunt din vremuri străvechi conștiente de reflectarea în corpul fizic a perturbărilor vibratorii din structurile sau "învelișurile" mai subtile ale omului. Nimic nou sub soare. Ea nu este nici incredibilă. Oamenii care își asumă responsabilitatea pentru trăirile și gândurile negative, reușind să le gestioneze mai adecvat, se eliberează de simptome fizice extrem de supărătoare sau neplăcute.

De aceea, a fi mai atent la ceea ce se întâmplă în interiorul tău, eventual asistat de un expert al domeniului, este un mod de a-ți păsa și de sănătatea ta fizică. De exemplu, dacă ți-aș spune că resentimentele intense și ura neexprimată se pot manifesta într-un cancer, ai ciuli urechile? Ai deveni oare mai preocupat pentru a-ți pune sentimentele negative în cuvinte? Știu pe cineva care s-a gândit să-și cumpere un sac de box pentru a se elibera de furia acumulată în raport cu o figură parentală. Poate ți se pare ciudat. Te asigur că este o decizie înțeleaptă. Mai bine lovești un obiect care este făcut pentru așa ceva decât să te lovești pe tine însuși, pe dinăuntru.

Nu vreau să te înspăimânt de-a b inel ea, dar știi ce se va întâmpla dacă îți tratezi boala fără să ai acces la semnificația ei psihologică? Vei face altă boală peste un timp. Într-un limbaj mai alambicat, dacă îți îngrijești doar corpul, neglijând sufletul, nu vei face decât să deplasezi simptomul.

Te-ai gândit vreodată că ți-a slăbit vederea deoarece nu vrei să mai vezi ceva sau pe cineva? Din punct de vedere psihologic, degeaba ți-ai pus ochelari. Problema nu s-a rezolvat. Te-a trăznit gândul că faci pietre la rinichi, adică concretizezi în interior, tocmai pentru că nu-ți dai voie să concretizezi în afara ta? Că te constipi deoarece nu "dai drumul" anumitor gânduri sau trăiri afective?

În virtutea acestei teorii, mă aștept ca oamenii care se armonizează la nivel spiritual, mental și emoțional să se confrunte cu tot mai puține probleme de sănătate. Altfel spus, oamenii cu nivele înalte de integrare trebuie să aibă și o sănătate înfloritoare, cu excepția cazurilor în care acceptă să preia, voluntar, o parte din suferința unei persoane dragi. (Nu, nu voi intra în amănunte!)

Viața este în așa fel creată încât nimeni nu este scutit de conflicte, tensiune sau complexe. Ele ne împing permanent spre evoluție, ne împiedică să ne culcăm pe-o ureche și să trecem prin viață că găscă prin apă. Ceva-ceva tot trebuie să se prindă. Cred că asta a fost speranța secretă a lui Dumnezeu atunci când a conceput pulsuniile. Prevenitor din fire, s-a asigurat că frustrările, anxietățile și durerea nu pot fi reprimare la nesfârșit în inconștient. Nu există scăpare, sper că realizezi și tu asta. Mecanismul e perfect proiectat și ne obligă să devenim conștienți. Ei, poate nu chiar de azi. E și mâine o zi!

O VIZITĂ LA GRĂDINA ZOOLOGICĂ

Am afirmat despre umbră că este compusă din conținuturi psihice de care suntem jenați sau stingheriți, de care ne este rușine sau care ne par complet nepotrivite cu imaginea pe care vrem s-o lăsăm celor din jur. Poate că nimic nu sună mai adevărat că în cazul tendințelor noastre instinctive sau, ca să fiu mai frust, pornirilor animalice.

Din fericire pentru mine, nu m-am născut într-o zonă rezidențială și nu am crescut într-un palat, îmi amintesc de străbunicul meu, foarte puțin pasionat de filosofia analitică a limbajului, dar intens preocupat de țuică și vin. Dincolo de un anumit prag, era periculos să-i fii în preajmă deși, trebuie să recunosc, pe mine m-a protejat întotdeauna. Destul de devreme, prin urmare, am descoperit nu doar că pot să-mi încui buncii prin întrebări de genul: "Dar pe Dumnezeu cine l-a făcut?", ci și că oamenii de la țară,

în anumite momente, devin asemenea animalelor pe care le îngrijesc, adică porci, câini sau oi. (Mult mai târziu, am remarcat unele viețuitoare și înăuntrul meu!)

Astăzi, și cu ceva experiență terapeutică la activ, nimeni nu mă mai poate convinge că omul nu este și un animal. Atenție la particula "și". Noi conținem umanitate din abundență, însă asta nu e totul. Purtăm în genele noastre trecutul, iar în trecut, cu zeci de mii de ani în urmă, nu sunt decât animale. Această realitate nu poate fi negată! În ce mă privește, nu folosesc conceptul de "animal" în sens peiorativ. Mă uit din când în când pe Animal Planet, iar cineva din familie chiar lucrează pentru acest canal. Nu văd de ce ar trebui condamnați urșii, lei, girafele, măgarii sau boii. Eh, poate unii maidanezi, dar chiar și ei există în strânsă legătură cu inconștientul comunitar sau municipală.

Animalul din om nu este decât o energie primitivă, neprelucrată, care se mișcă în acord cu legile naturale. Această energie brută este cât se poate de reală și e inutil să te prefaci că nu există, să o ascunzi sau să o poleiești. Aceste încercări sunt nevrotice și sortite eșecului. Animalul există și problema nu este cum să scapi de el, ci cum să-l folosești. Dacă ești înțelept, îi vei pune ia treabă energiile, adică îl vei "îmblânzi" și determină să lucreze pentru tine. Asta o să-ți ia ceva timp, nervi și transpirație. Dacă nu ești atât de înțelept sau ești chiar la fel de inteligent ca noaptea, te vei lupta cu el, îl vei anestezia, vei încerca să-l ucizi. Nici o șansă, oricât ai fi de perseverent. (Iar unii oameni au, într-adevăr, o voință de neclintit. Asemănătoare, oare, cu a unui catâr?)

În spatele nostru sunt mii de vieți în corpuri animale (mă refer strict la genele moștenite, chiar dacă sunt un simpatizant al teoriei reîncarnării), adică tipare de comportament și reacții care nu au cum să dispară peste noapte. Dacă crezi că ești o persoană foarte elevată, un sfânt sau așa ceva, probabil că încă n-ai stat față în față cu realitatea ta. Acestea sunt iluzii, bune să construiești o imagine pe care să o vinzi ca un adevărat specialist în PR.

Energiile primitive pe care, din teamă că nu le faci față, le-ai blocat la nivelul umbrei nu s-au evaporat. Animalul stă ascuns imediat sub fațada de persoană civilizată, cultă sau manierată. Tendințele biologice netransformate pot exploda în orice clipă. Este ca și cum ai sta pe un vulcan care poate erupe în orice moment.

Dacă nu mă crezi, încearcă să fii atent la ceea ce eu numesc **testul insultei**. Cineva te insultă și tu ce faci! Îi insulti și tu! Sau te cenzurezi, dar în interior începi să fierbi! Indiferent cum te manifesti, agresivitatea ți s-a activat. Faptul că ai fost insultat este doar un pretext ce îți permite să-ți raționalizezi furia. De fapt, furia exista dinainte. Ea doar a fost trezită din somn. În acest sens, cel care te insultă îți face un serviciu imens. Te ajută să devii conștient de animalul din tine, de modalitățile primare de a-ți apăra drepturile sau teritoriul.

Dacă te vei concentra pe ceea ce el ți-a spus (insulta) sau pe el ca persoană, vei rata conștientizarea. Știu că pare greu de crezut, dar așa stau lucrurile. Cel care te jignește este, tară să-și dea seama, prietenul tău. El nu creează agresivitatea în tine, ci o scoate la suprafață. Ai ocazia să afli cine ești cu adevărat, dincolo de ceea ce îți place să crezi sau să lași impresia. Nu te mai păcăli singur! Doar observă ce se întâmplă! Dacă pleci în afară, căutând vinovați, acuzând sau insultând la rândul tău, șansa de a ști cine ești, astfel încât să știi ce ai de transformat, se pierde.

Nici cealaltă variantă, să reprimi și să pretinzi că nu s-a întâmplat nimic, nu este mai bună. Educația încearcă asta de sute de ani, cu rezultate foarte modeste. Umanitatea nu poate fi impusă. Ea crește din interior. Când este impusă, omul este divizat. Afară e acceptabilul, înăuntru e inacceptabilul. Animalul nu e integrat prin educație. Să-i spui unui copil ce să facă și ce să nu facă e util până la un punct. Mai departe, el trebuie să devină conștient de ființa lui, să o accepte și să vadă dacă nu cumva își poate canaliza tendințele "inacceptabile" spre ceva constructiv sau creator.

Ideea de a corecta efectele unei educații opresive și lipsite de conștientizare a stat, printre altele, la baza proiectului pe care îl derulez, anume grupul de dezvoltare centrat pe integrarea umbrei. Câțiva din privilegiații participanți au fost deja șocați să afle ce tendințe stăteau cuminiți prin subteranele psihismului lor, așteptând, probabil, ceva oportunități de manifestare. Bineînțeles, nu e ușor de acceptat ceea ce contrazice flagrant un nivel de cultură superior, rafinamentul intelectual, curtoazia sau gentilețea interacțiunii. Totuși, tară această temelie nu cred că se poate construi ceva durabil. Spectacolul social continuă să fie jucat, iar animalele sunt înfrânate, până în clipa în care revolta lor nu mai poate fi stăpânită. Atunci ele își părăsesc vizuina și "se produc" pe scene mai mult (cuplu, familie) sau mai puțin

Qob, presă, conflicte interetnice sau internaționale) intime.

Cred sincer că școala, ideologiile, morală nu pot schimba fundamental animalul din interior. Îl oprimă, îl izolează, îl cenzurează, îl sperie, îl adorm, dar nu-l schimbă. Transformarea trece obligatoriu prin **actul conștientizării**. Fără conștientizare, lăcomia, furia, invidia, ura, sexualitatea sălbatică, nu dispar, ci prind rădăcini mai adânci. Constrângerile, pedepsele, amenințările fac aceste șabloane de reacție, moștenirea trecutului nostru, să se retragă în abisurile inconștientului, în așteptarea unor momente favorabile. Iar viața este atât de schimbătoare încât astfel de momente apar întotdeauna!

Dacă știi să privești, vei observa cum cei care se căznesc să fie pașnici sau să propage non-violența, bună înțelegere, pacea sunt violenți cu ei înșiși. Cele mai multe din tipurile de ascetism sunt forme de autoagresiune, înălțător deghizate sub numele de practici spirituale sau religioase. Mă tem că o parte din cei care s-au retras din viața socială, în mănăstiri sau pustietate, nu și-au depășit sexualitatea ci, mai degrabă, au pervertit-o. Nu sunt adeptul sexului în grup sau al relațiilor sexuale în care libertatea e confundată cu absența discriminării. Sunt însă convins că **nu te poți înălța prin reprimare**.

Corpul, cu toate energiile lui, este un vehicul fabulos. Dintre toate învățăturile spirituale, tradiția tantrică a înțeles cel mai bine lucrul acesta. A fi împotriva corpului înseamnă a fi împotriva evoluției tale. Este ca și cum ai dori să escaladezi un munte, ai studia traseele, ți-ai procura echipamentul necesar și apoi ți-ai tăia picioarele. Este asta altceva decât nebunie? Prezentată așa, răspunsul e evident, dar cât de evidente sunt modalitățile social-autorizate de ignorare, pervertire sau reprimare a nevoilor corpului? Cine îi învață pe copii sau pe tineri secretele trupului? Cine îi ajută să-i cunoască energiile, să se împrietenească cu ele, să le utilizeze corect? În ce școli, licee sau facultăți sunt predate tehnici de control al potențialului sexual, de creștere a sensibilității erotice și de integrare armonioasă a acesteia într-o practică spirituală?

Pe tine cine te-a învățat să mergi? Cine te-a învățat să respiri? Cine te-a învățat să mulțumești Divinului pentru hrană pe care ți-o oferă? Dacă îmi vei spune că nu trebuie să te învețe nimeni aceste lucruri simple, eu îți voi răspunde că fie te-ai născut deja învățat, fie ești doar un caraghios. Corpul încă nu se bucură de o reputație foarte bună în lumea părinților și educatorilor, deși e suficient să-i studiezi puțin arhitectura hipercomplexă ca să rămâi cu gura căscată, fascinat de coerența și armonia componentelor și funcțiilor sale. Ei bine, tocmai acest corp față de care orice templu religios, din punct de vedere al complexității constructive, pare mai degrabă o glumă proastă, este devalorizat, neglijat, condamnat sau tratat superficial. Încerc să-mi dau seama cum se simte creatorul acestui corp într-o astfel de situație. Nu pot. Dar pot face o inferență, știind cum se simte un pictor care își expune tabloul la care a lucrat cel mai mult, iar oamenii fie nu-l observă, fie îl critică, îl scuipă sau îl deteriorează. Parcă ar picta un nou tablou, apocaliptic, de pildă.

Umbra ne conține trecutul, predispozițiile și tendințele inferioare, animalice. Nu e avantajos să negăm asta. Pare mai inteligent să le descoperim mecanismele de funcționare, funcțiile, direcțiile noi în care pot fi investite. Aceste rezultate pot fi obținute doar printr-o muncă de conștientizare asiduă. Pentru mulți oameni conștientizarea nu este atrăgătoare. E mai simplu să condamni sau să ignori. Din nefericire, acțiunile simple de acest gen sunt caracteristice unor minți simple, ca să ne exprimăm civilizat. Iar evoluția este, de obicei, o trecere de la simplu la complex.

O LEGE SPIRITUALĂ NĂSTRUȘNICĂ

Dacă până acum nu te-au preocupat aspectele mai subtile ale vieții, ceea ce urmează te va șoca. Nu vreau să te am pe conștiință, așa că te sfătuiesc să nu citești (ți-am trezit curiozitatea, corect?). Chiar și pentru cei mai familiarizați cu latura invizibilă a realității, greutatea legii despre care urmează să scriu poate fi simțită, la un moment dat, drept copleșitoare, în astfel de situații intervin spontan mecanismele de apărare astfel încât realitatea legii este exclusă din conștiință. Lumea în care trăim și propria noastră personalitate devin astfel mai suportabile.

Nu-mi cere să întemeiez sau să argumentez adevărul acestei legi. Eu mă rezum la a o face cunoscută și îmi pasă foarte puțin dacă o accepți sau nu. De fapt, singurul care te poate convinge de realitatea ei ești tu însuși. Pentru asta e nevoie de o intensificare a nivelului de conștiință la care

funcționezi, de o minte capabilă de conexiuni și ceva curaj. Instrumente de care sunt sigur că dispui, altfel n-ai fi ajuns cu lectura până în acest punct.

Și acum, la subiect!

Am botezat-o **legea oglinirii**. În cea mai scurtă formulare de care sunt capabil, sună cam așa: **exteriorul reflectă interiorul**. Dacă ai nevoie de explicitări, detalii sau amănunte suplimentare, ți le ofer în continuare.

Ce înseamnă că exteriorul reflectă interiorul? Înseamnă că lumea în care trăim este un fel de **oglină gigantică**, oglindă care reflectă mereu aspecte sau părți din noi înșine. Înseamnă că toți oamenii pe care îi atragem în viețile noastre sau de care suntem atrași oglindesc aspecte necunoscute, negate sau neasumate de noi înșine.

Funcționarea acestei legi exclude întâmplarea! În câteva tradiții spirituale care au intuit-o se repetă aproape obsesiv că nimic nu este întâmplător. Accidentele, coincidențele, evenimentele neașteptate apar astfel numai datorită ignoranței noastre. Mai exact, datorită incapacității notorii a minților noastre de a subînținde ansamblul tuturor factorilor, fizici și nonfizici, care concură la nașterea unui eveniment, la producerea unui fenomen sau a unei întâlniri. Lumea pare a fi dominată de hazard când, în realitate, este expresia unei armonii incredibile, o potrivire la microsecundă sau nanometru a tot ceea ce se mișcă, fie acestea particule sau unde de energie.

Experiențele spirituale la vârf trăite de oameni din cele mai diverse timpuri și culturi sprijină această idee. În "This Is It", Alan Watts a rezumat minunat această afirmație: "Cel care se află în această stare a conștiinței este copleșit de certitudinea că Universul, așa cum este perceput în acel moment, **este așa cum trebuie să fie...** Mintea este atât de uimită de **evidentă și desăvârșită potrivire a lucrurilor**, așa cum sunt ele, încât nu mai poate găsi cuvinte pentru a exprima perfecțiunea și frumusețea acestei experiențe. Totul este atât de clar încât lumea pare a fi devenit transparentă sau luminoasă și atât de simplu încât lumea nu poate fi altfel decât pătrunsă și ordonată de o inteligență supremă."

Dacă nu ai făcut niciodată această experiență trebuie să-i crezi pe cuvânt pe cei care au trăit-o. Dacă nu-i crezi însă, nu-i nici o problemă. La momentul potrivit, fundamentele ultime ale realității sunt revelate tuturor celor care participă la această realitate. Diferența dintre cei care au acces mai devreme și cei care au acces mai târziu la țesătura cosmică ultimă este că primii sunt mai apti să perceapă frumusețea, armonia, sensul, iubirea sau misterul din lume, inclusiv în împrejurări care par a impune sau a înfățișa contrariul.

Universul ne dirijează întotdeauna spre acele medii și persoane sau creează exact acele circumstanțe în care putem experimenta ceea ce **încă nu acceptăm** în noi înșine, dar a sosit timpul să o facem. Este ca și cum inteligența cosmică ar fi tot timpul cu ochii pe noi, punându-ne constant în fața sarcinilor noastre de dezvoltare. Și de ce atâta neodihnă și chin? Pentru că dorește să ne împingă **spre totalitate**, adică spre acel nivel de integrare lăuntrică pe care psihologia analitică mai întâi și terapia experiențială a unificării, mai apoi, l-au numit Șinele.

Ce înseamnă asta mai concret? Ce sunt acele sarcini de dezvoltare? Cum adică aspecte neasumate sau respinse din noi înșine? Să-ți dau câteva exemple!

Dacă ești un tip care încearcă tot timpul să fie calm. Refuzându-ți astfel furia, vei atrage oameni furioși în viața ta. Acești oameni vor oglindi ceea ce tu conții în inconștient, dar te căznești să reprimi. Ei sunt exact ca niște oglinzi, dar nu ale Eului tău conștient, ci ale psihicului tău inconștient. Cu cât apărările tale sunt mai puternice, cu atât vor fi create situații de viață în care tu să fii mai apropiat de asemenea oameni. Astfel, fără voia ta, te poți trezi cu un șef sau coleg de birou irascibil și chiar violent, după cum te poți îndrăgosti de o persoană foarte liberă în manifestarea furiei. Dacă ești căsătorit și ai o familie, s-ar putea să constăți la soție sau la unul din copiii tăi ieșiri necontrolate, inexplicabile.

Dacă ești cineva care nu acceptă eroarea sau imperfecțiunea, vei atrage spre tine persoane sau întâmplări care te vor scoate din minți, deoarece numitorul lor comun va fi greșeala, uneori chiar greșeala flagrantă. Este felul în care Universul te obligă să trăiești experiența acestui aspect neasumat din tine însuși, anume propria ta tendință de a confunda ceva, de a te încurca, de a fi inexact sau de a da în bară. Tendința pe care o blochezi inconștient se activează puternic în afara ta, făcându-te conștient de ea, doar că **la cei din jur**.

Dacă ai o pulsione sexuală peste medie, pe care o cenzurezi, știi ce se va întâmpla? Ai ghicit! În

viața ta vor apărea oameni care par să nu se gândească decât la sex și când vei deschide televizorul, o vei face exact în mijlocul unei scene "fierbinti". Latură pe care ți-o respingi te asaltează din exterior, sub cele mai diferite forme. Nu e exclus să ai parte și de ceva exhibiționiști, mesajul lor fiind: "Iată ceva la care tu refuzi să privești!"

Dacă încerci din răspuțeri să fii o persoană educată și politicoasă, care nu înjură niciodată, te vei pomeni lucrând într-un mediu populat de persoane îndelung exersate în această nobilă artă. Fără să vrei vei auzi expresii și aranjamente lingvistice care nu ți-ar fi trecut niciodată prin neprihănitul căpșor. Dacă prietenul tău nu se va dovedi un bun cunoscător al limbajului suburban, prietenii lui vor compensa din plin aceasta.

Dacă nu ești conștient de propria tendință de a-i judeca pe alții, vei constata stupefiat că asta pare a fi singura ocupație a celor din jurul tău. Fi vei admonesta, probabil, numai pentru a te descoperi citind articole sau urmărind emisiuni TV a căror preocupare centrală este să analizeze și să judece viața contemporanilor tăi.

Aș putea să mai dau zeci de exemple, dar contez pe inteligența ta, nu degeaba te-am atras către lectura acestei cărți. Pentru că veni vorba, și ca să închei cu un exemplu personal, din clipa în care cei din jur mi-au semnalat monumentele de prostie dinăuntrul meu, m-am nimerit în postura fericită de a încerca să fac ceva. (Încă mai încerc, așa că iartă-mi nepriceperea, neștiința sau incompetența pe care le sesizezi. Nu sunt și eu decât o biată oglindă.)

Nesuferită legea asta, nu-i așa? Nu se pune problema să scapi de ea, întrucât această performanță este imposibilă. Se pune problema să ții cont de ea și să o folosești în avantajul tău tot așa cum, cunoscând banalele legi ale mecanicii sau termodinamicii, le folosești în favoarea ta. Această utilizare conștientă, în cazul exemplelor de mai sus, se traduce în conștientizarea și asumarea furiei, imperfecțiunilor, pulsiiunii sexuale sau tendinței de a vorbi urât. Adică asumarea trăsăturilor și pulsiiunilor pe care ie conții, dar nu le recunoști decât la cei din jurul tău.

Am întâlnit persoane pentru care nu e clar înțelesul verbului "a asuma". A asuma înseamnă **a admite, a recunoaște sau a accepta** că o calitate sau o tendință îți aparțin. Această acceptare nu este doar intelectuală! Ea are și o componentă emoțională. Acceptarea emoțională constă în **a simți** caracteristicile sau pulsiiunea respectivă. Prin urmare, nu e suficient **să gândești** că o ai, e necesar să o simți. Când recunoașterea intelectuală și acceptarea emoțională sunt prezente simultan, putem vorbi de **asumare**, iar asumarea îți pune la dispoziție o libertate cu totul inedită: ceea ce ai asumat poți începe să integrezi, dacă ți se pare necesar.

Ce înțeleg prin integrare? Înțeleg utilizarea adecvată a trăsăturii sau tendinței respective. Utilizarea adecvată este prin excelență o utilizare conștientă. Ea presupune o armonizare a acțiunii cu contextul și producerea unor beneficii, atât pentru tine, cât și pentru cei din jur (Voi reveni.).

Din clipa în care începi să-ți asumi aspectele neconștientizate, se întâmplă ceva miraculos: universul nu mai trimite acel aspect către tine. De ce? Deoarece ceea ce accepți înăuntrul tău nu mai e nevoie să fie creat în afara ta. Scopul a fost atins. Procesul de conștientizare și de transformare a început. În conformitate cu legea oglinzirii, transformările din interiorul tău sunt reflectate de schimbările din afara ta. Nu întotdeauna imediat, deoarece principiul inerției funcționează și el. Pe termen lung însă, exteriorul reflectă cu necesitate transformarea lăuntrică.

Cei care aplică aceste legi în mod conștient nu încetează să se mire de consecințe. Din clipa în care o anumită trăsătură este acceptată și intră într-un proces de integrare, persoanele care reflectau această caracteristică fie dispar pe neașteptate din viața noastră, fie nu o mai manifestă în relație cu noi. Este ceva uimitor, merită să încerci!

Exemple: Dacă ai un șef foarte autoritar, după ce începi să-ți accepți propria tendință de a domina, se poate întâmpla ca el să fie brusc schimbat, să rămână dar să nu mai fie dominator cu tine sau tu să-ți găsești un alt job, mai bine plătit.

Dacă ai un soț obsedat de ordine și curățenie, din clipa în care tu devii mai atentă la aceste aspecte, el devine mai tolerant cu neglijența ta. Nu te mai bate la cap, nu te mai cicălește și uneori nici nu mai observă că ai lăsat ușile deschise la șifonier sau papucii sunt din nou în colțuri diferite ale camerei.

Dacă ai un tată rece sau indiferent afectiv și, începi să transformi propria răceală pe care o manifestai în relația cu el, vei fi surprinsă de căldura pe care încearcă să ți-o ofere, ca din senin.

Orice schimbare pe care o faci înăuntrul tău schimbă ceva în afara ta, creând astfel condiții pentru a debloca sau îmbogăți o relație. Este imposibil ca tu să te transformi, iar relația cu celălalt să rămână identică. Dacă el sau ea nu sunt capabili să perceapă această schimbare, viața îi va îndepărta pur și simplu din mediile tale de contact. Sau, invers, tu vei ieși gradat din viața lor, fără nici un fel de culpabilități sau resentimente.

În terapia de cuplu, activarea capacității unei persoane de a-și asuma un aspect de care era hipnotic atrasă ia celălalt reprezintă un obiectiv terapeutic. Poți pune punct cu eleganță unei relații nocive când înțelegi că celălalt manifestă explicit tendințe pe care și tu le ai, dar ie condamni. La fel de bine, poți împinge relația ta la un nou nivel experiențial după ce îți însușești propria sensibilitate, plecând de la sensibilitatea înaltă a partenerei tale, sau propria fermitate, plecând de la capacitatea partenerului tău de a spune "nu".

A-ți asuma trăsăturile pe care celălalt le întrupează atât de bine este ca și cum te-ai debransa de la el. Te vei bransa, desigur, la altcineva, deoarece umbra este inepuizabilă. Însă pentru aspectul pe care l-ai integrat nu mai ai nevoie de o oglindă. Persoana care-ți servea ca oglindă va pleca din viața ta sau va înceta să se comporte în acel mod cu tine după cum, la fel de bine, tu poți alege, rară regrete, să nu o mai incluzi în viața ta.

Anumite genuri de persoane sau de situații apar periodic în viața noastră deoarece sunt chemate de noi, mai exact de acele aspecte din noi, care, fiind permanent respinse, se constelează în umbră. De acolo acționează aida unor magneti, ghidându-ne inconștient spre anumiți oameni și evenimente specifice. Nimic nu este întâmplător, nu voi înceta să repet. Noi gravităm, în mod natural, spre aceia care ne reflectă umbra. Acest adevăr este cum nu se poate mai clar în relația de cuplu. Aceste relații promit cea mai mare fericire dar, până una-alta, scot la iveală cele mai neintegrate emoții și cele mai primitive apucături.

Din punctul meu de vedere, nu există o relație mai alchimică. Dacă o relație de cuplu nu trece prin momente grele, critice, aceea este o relație cu un slab nivel de intimitate. Când cei doi se apropie foarte mult, tot ce a fost cu grijă ascuns sau reprimat iese la suprafață. Este logic să se întâmple așa. Orice relație adevărată și intensă declanșează conflicte și fricțiuni, are momente foarte dificile, uneori de coșmar. Aceste situații sunt asemenea unor răscruci. Ele deschid calea spre derivă, izolare sau divorț sau, dimpotrivă, îi împing pe cei doi parteneri spre restructurări profunde ale personalității. Cei care au suficientă maturitate launtrică pentru a face față furtunilor și uraganelor din viața de cuplu se descoperă ulterior ceva mai aproape de completitudinea lor, mai apti să se accepte și mai pregătiți să se iubească fără condiții. Cei care evită momentele grele, cedând tentației de a rupe relația fără a încerca să înțeleagă ce se întâmplă de fapt, trebuie să știe ceva: pe viitor, dacă nu doresc astfel de clipe dificile, au o singură soluție: să evite relațiile intime.

Se pare că singura dorință a Universului este că noi să fim întregi, iar asta îl face neobosit în a ne trimite persoane care să manifeste puternic aspectele pe care noi le negăm sau refuzăm să le recunoaștem. Se pare că scopul ultiim al spiritului nostru este să devină întreg, motiv pentru care atrage în viețile noastre tot ce e necesar pentru a trezi sau activa acele părți adormite sau sechestrare prin adâncimile inconștientului. Dacă chiar așa stau lucrurile, legea oglinzirii servește de minune acestui scop. Ca orice lege, ea funcționează continuu, deci inclusiv în somn, când se întâmplă să visăm acțiuni pe care, în stare de veghe, nu le-am face nici în ruptul capului.

Legea oglinzirii este, tehnic vorbind, **o lege a rezonanței**, deoarece creează situații și pune în legătură persoane între care există afinități. Altfel spus, persoanele care vibrează pe aceeași lungime de undă, indiferent dacă sunt conștiente sau nu, se atrag una pe cealaltă. Uneori atracția inconștientă este repolarizată în conștient ca respingere, dar asta nu trebuie să ne inducă în eroare. Respingerea nu există fără atracție! Poți fi atras de o persoană foarte creativă deoarece ea dinamizează în tine propria ta creativitate, dar la fel de bine poți fi atras inconștient de o persoană cc-ți manifesta tendințele depresive, respingând-o la nivel conștient, adică încercând zadarnic să te descotorosești de ea. Dacă vei reuși să o îndepărtezi cu forța, în scurt timp în viața ta va apărea o altă persoană, cu a: eeași caracteristică. "Parcă e un făcut", vei spune și să știi că nu greșești. Inconștientul tău, în colaborare cu inconștientul celeilalte persoane, "aranjează" această întâlnire. Nu știu cât de clar e pentru tine, dar eu m-am convins că trăim într-o lume magică. Tot ce se întâmplă e țesut în laboratoarele inconștientului și are un sens pe care îl numesc spiritual: să ne cunoaștem, să ne asumăm pc deplin și să ne manifestăm cietor potențialul. Nu

cred că există vreun suflet care să nu tânjească după această împlinire, singura diferență fiind că, în cazul unora, acest dor este încă plâpând sau imperceptibil.

Exteriorul reflectă interiorul. Până acum, m-am referit la conținuturi. Tu nu ești conștient de intoleranța ta și atunci în viața ta apar oameni intoleranți. Nu ești conștientă de dorințele tale sexuale și senzualitatea te înconjoară. Ți se reprimă disponibilitatea de a ajuta și te trezești cu persoane care-ți oferă sprijinul.

Mă voi referi, pe scurt, și la procese. Exteriorul reflectă și ceea ce îți faci ție însuși, reflectă atitudinile și patternurile de interacțiune dintre diferite părți ale ființei tale. Astfel, vulnerabilitatea pe care nu ți-o accepți nu o vei accepta nici în exterior. Blândețea pe care ți-o reprimi o vei respinge și în afara ta. Nevoile pe care le condamni la tine le vei condamna și la alții.

La celălalt pol, dragostea plină de grijă pe care o oferi părților mai copilărești și fragile din tine însuși, o vei manifesta și în afara ta. Respectul pe care ți-l porți se va regăsi în respectul pentru cei din jur. Capacitatea de a te ierta va fi reflectată de puterea de a-i ierta pe cei care greșesc. ("Și ne iartă nouă păcatele noastre, așa cum și noi iertăm greșelile noastre...").

Ceea ce faci în exterior este precedat de ceea ce faci în interior. Acțiunile externe sunt un fel de Fotografie a acțiunilor interne. Nu poți fotografia ceea ce nu există. Este exclus să fii blând în exterior, dacă ești crud în interior. Blândețea ta va fi doar o mască, o poveste de adormit copiii. Nu îți poți respecta pe cei din jur dacă pe tine te disprețuiești. Respectul tău va fi o simulare. Nu vei iubi pe nimeni dacă nu șiți să te iubești pe tine însuși. Iubirea ta va fi ipocrită. Un om care își iubește Sinele este imposibil să nu iubească și Sinele semenilor săi. Poate că acțiunile lui nu sunt spectaculoase sau sunt greu de înțeles, dar natura lor nu poate fi decât binefăcătoare.

Scindările și conflictele interne se reflectă în relații dificile, încărcate de trăiri ambivalente. Separarea de aspectele din tine însuși se reproduce în separarea de aceleași aspecte din ceilalți. Felul cum te raportezi la ceilalți oglindește felul cum te raportezi la aspectele corespondente din tine însuși. Aceste raporturi pot fi într-adevăr, percepute și interpretate greșit, prin filtrul așteptărilor și nevoilor personale. Un observator lucid va ști însă să le distingă natura autentică.

Pentru cei conștient orientați spre evoluție, legea oglinzirii este un prieten neprețuit. De fiecare dată când în viața ta apare o persoană sau o situație nouă, fără să fie vorba de ceva pasager sau nesemnificativ, ai ocazia să meditezi pentru a afla ce anume în tine este oglindit. Pur și simplu nu ai timp să te plictisești, în cazul în care ai învățat să-ți ții conștiința trează.

De câte ori te observi implicat emoțional într-o relație cu o persoană, pe o durată de timp deja semnificativă, întreabă-te: **Ce încercă acest om să mă învețe? Ce aspect din mine însumi întruchipează?** Dacă vei ști să răspunzi la aceste întrebări, relația ta cu acel om se va armoniza sau traiectoriile voastre vor înceta spontan a se mai intersecta. Asta nu înseamnă că-l vei uita sau că vei tânji după el. Dacă ai înțeles mesajul pe care-l purta special pentru tine, sentimentul tău va fi de recunoștință. Dacă n-ai înțeles aproape nimic, acel om sau cineva similar va reveni până când vei înțelege. Asta s-ar putea să dureze, dar răbdarea lui Dumnezeu este nemărginită.

MECANISMUL PROIECTIV

În strânsă legătură cu legea oglinzirii funcționează mecanismul psihologic al proiecției. Obişnuiesc să le spun studenților mei că cine înțelege acest mecanism a înțeles 50% din psihologie. Aceasta este, bineînțeles, o exagerare, făcută din rațiuni didactice. De fapt vreau să subliniez importanța colosală a acestui fenomen, a cărui înțelegere ne poate ușura enorm relațiile cu ceilalți, oferindu-ne, simultan, șansa de a ne cunoaște în profunzime.

Tehnic vorbind, proiecția este mecanismul psihologic prin care sunt atribuite mediului/noneului caracteristici ale persoanei/eului. Această operație de expulzare în lumea exterioară a gândurilor, afectelor, impulsurilor necunoscute sau inacceptabile este o apărare de origine arhaică. Calitățile, dorințele, pulsunile pe care nu le cunoști sau pe care le refuzi la tine însuși le atribui altora, persoane, lucruri sau instituții din mediul tău înconjurător.

Pe teritoriul psihoterapiei, Freud a fost primul care a folosit termenul "proiecție" în legătură cu nevroza de angoasă. El a arătat cum excitația sexuală resimțită ca periculoasă pentru Eu este proiectată în exterior, asigurând astfel o anumită securitate psihologică. Cazul președintelui Schreber i-a permis să explice paranoia printr-un tip de proiecție pe care l-a numit "apărare primară". Analiza fobiilor a scos la iveală proiecția unor încărcături pulsionale amenințătoare asupra unor reprezentări conștiente substitutive. Astfel, prin proiecție aspectele pulsionale sunt îndepărtate, iar teama e focalizată asupra unui obiect exterior mai ușor de evitat, de pildă un animal (șobolan, cal, etc). Încă în 1915, Freud (apud Ionescu, Jacquet și Lhote) scrie: "Prin ansamblul mecanismului de apărare instalat s-a obținut o proiecție a pericolului pulsional spre exterior. Eul se comportă ca și cum pericolul dezvoltării unei angoase nu ar veni dintr-o pulsione internă, ci dintr-o percepție, fiind astfel îndreptățit să reacționeze împotriva acestui pericol exterior prin tentativa de fugă care este evitarea fobică".

Ca stil de viață, proiecția este un mecanism patogen, deoarece frânează sau oprește maturizarea persoanei. De asemenea, proiecția naște erori în evaluarea mediului (persoane/situații/relații) și împiedică adaptarea creativă, blocând subiectul în modele de comportament rigide sau disfuncționale.

Dacă te întorci cu gândul spre copilărie, poate îți aduci aminte de expresia "Cine zice ăla este!" (Ea face parte din ansamblul poetic "Cine zice ăla este/Ca măgarul din poveste/Și măgarul a murit/Și tu l-ai înlocuit"- no offense!). Expresia reprezintă o intuire genială, de către mintea copilului, a mecanismului proiectiv. Evaluările subiective sunt distorsionate de proiecții personale. Evaluările corecte sau obiective nu sunt contaminate de proiecții, adică sunt libere de proiecții. Nu cred că există evaluare obiectivă în sens absolut, deoarece înconștientul este inepuizabil, dar cred că o autoinvestigare profundă permite evaluări relativ corecte. Din acest punct de vedere, a-i asculta pe cei nedeprinși cu obiceiul autoexaminării, în timp ce fac evaluări, este o modalitate, după caz, amuzantă, stupefiantă sau cutremurătoare, de a le contura profilul psihologic.

În relațiile profesionale de ajutor, a cunoaște și a stăpâni tendințele de a proiecta sunt cruciale. Psihologul sau terapeutul care intră în relație slab conștient de așteptările, nevoile sau caracteristicile sale are puține șanse de a sprijini procesul de echilibrare a clientului său. De aceea, analiza psihologică din procesul de formare, supervizare și autoanaliza continuă sunt instrumente folosite pentru o relație eficientă.

Pentru a preveni intrarea într-o spirală interacțională de tip proiectiv, în care așteptările înconștiente ale terapeutului declanșează răspunsuri infantile ale clientului, iar transferul clientului declanșează reacții înconștiente ale terapeutului, câteva întrebări se pot dovedi, pentru specialist, deosebit de utile, lată-le:

1. Cum mă simt în relație cu acest client?
2. Ce îmi imaginez despre el?
3. La ce acțiune mă simt constrâns în prezența sa?
4. Ce amintiri mi se reactivează ascultându-l?
5. Care mi se pare că sunt așteptările lui?
6. Ce rol îmi vine să joc în raport cu aceste așteptări?
7. Cum mi-ar plăcea să se comporte?
8. Cum îi evaluez suferința? Ce mă face să o apreciez ca foarte profundă/lipsită de profunzime?
9. Ce mă împinge să-i acord mai multă/mai puțină atenție decât altor clienți?
10. Cum fac față trăirilor emoționale pe care le experimentez în relația cu el?
11. Ce cred despre posibilitățile lui de vindecare?
12. Ce mă face să mă implic mai mult/mai puțin în problemele lui?

Astfel de întrebări (și altele asemenea lor) dezvăluie dinamica proiecțiilor de rol și a așteptărilor din relația terapeut/psiholog/asistent social - pacient/client. Răspunsurile pe care specialistul este capabil să le ofere nu îl transformă într-un om perfect sau în vreo zeităte din panteonul terapeutic, ci îi restituie umilința necesară celui care intră în relația de ajutor, conștient de forța și vulnerabilitățile sale.

Această atitudine este cu atât mai dezirabilă cu cât terapeutul are de făcut față proiecțiilor (uneori teribile) clientului său, tendinței acestuia de a reactualiza conflicte și patternuri de relație înconștiente, ale căror origini sunt în istoria personală, cel mai frecvent în copilăria sa. Fenomenul prin care trecutul clientului se repetă simbolic în relația actuală cu terapeutul a fost numit **transfer**. Proiecția precede

transferul în același fel în care literele preced cuvântul. Cuvântul nu există fără litere, transferul nu există fără proiecție. Transferul este resimțit mai puternic deoarece e mai apropiat de conștient și se produce în relații încărcate afectiv, pe când proiecția poate trece neobservată, deoarece e mai adâncă și nu presupune în mod necesar relații tensionate afectiv. Cu alte cuvinte, oamenii pot fi victimele proiecțiilor fără a intra în relație transferențială, reversul nefiind valabil: orice relație transferențială este îmbibată de proiecția experiențelor psihologice neconsumate sau nerezolvate din trecut, cel mai adesea din copilărie.

Prin urmare, în terapie (ca și în orice altă relație dinamizată psihologic) este posibil să apară transferul. Clientul tinde să re trăiască, în relația cu terapeutul, relațiile sale nefinalizate cu figurile parentale. El caută să-și gratifice nevoile și să-și rezolve probleme care, la vremea lor, au rămas suspendate. Terapeutul trebuie să fie conștient de acest proces și îl poate chiar stimula, pentru a-l transforma ulterior în obiect al analizei. (Ca terapeut din clasa celor "provocatori", experiența mi-a arătat că acest joc de rol poate deveni la un moment dat periculos. De pildă, o situație de grup în care am stimulat simbolic pulsunile sexuale a deblocat o cantitate imensă de agresivitate - vezi fuziunea instinctelor sexual și agresiv. Din fericire, nimeni nu a fost rănit și nu s-au înregistrat pierderi colaterale).

În relația terapeutică și în relații personale "încărcate", oamenii se orientează spontan spre situații care conțin potențialul de a reactiva conflictele infantile. Evenimentul "de aici și acum" evocă prin analogie o relație traumatizantă sau un eveniment nefinalizat din trecut. Ceea ce s-a întâmplat în trecut dar nu s-a consumat este proiectat pe ceea ce se întâmplă acum, cu un scop precis: acela de a închide gestaltul, adică de a exprima, a trăi și a înțelege ceea ce, în trecut, a rămas blocat. Situațiile nerezolvate din trecut presează constant asupra prezentului, căutându-i completitudinea. Cei care vin cu acumulări respectabile de situații neterminate riscă să intre în relații transferențiale mai repede și mai intens. Datorită interpretării eronate a evenimentului actual, pentru ei chiar evenimente aproape inofensive pot resuscita traume puternice. La limită, acesta e cazul delirului sau halucinației.

Relațiile umane sunt cu atât mai sănătoase cu cât trecutul este mai puțin prezent **în aici și acum**. Cu cât prezentul este mai "colorat" de trecut, cu atât relația este mai nevrotică, adică mai puternic contaminată de proiecții.

Deoarece suntem ființe înzestrate cu subiectivitate, proiecțiile sunt inevitabile în relațiile noastre. Este imposibil să stabilești relații libere de proiecții, dar e perfect posibil să limitezi intensitatea și amplitudinea, acestora, adică să te străduiești să le retragi. În plus, dacă nu poți să proiectezi, adică să-i atribui ceva celuilalt, întâlnirea cu el devine dificilă, deoarece el nu este conturat pentru tine.

Ca atare, există un sens în care mecanismul proiectiv e sănătos și folositor și acesta e următorul: proiecțiile sănătoase sunt **verificabile**. Verificarea are loc prin **confruntare**.

Exemplu: observ că mă urmărești cu multă atenție. Îmi imaginez că în sinea ta critici sau dezaprobi ceea ce afirm, situație în care mă simt judecat și respins. Ceea ce îmi imaginez este **interpretarea proiectivă** a unui eveniment actual: felul cum mă privești. Îmi pot verifica proiecția întrebându-te, pur și simplu, la ce te gândești când mă privești în felul acesta. Tu îmi spui că ești foarte interesat de ceea ce îți comunic, iar eu realizez că evaluarea mea era eronată și o retrag. În loc să mă simt criticat, mă simt acum valorizat. (Desigur, e posibil ca tu m-ai nu fii conștient de propriile gânduri sau să încerci să le ascunzi de mine, dar asta e o altă problemă).

Terapiile experiențiale promovează contactul onest, confruntarea, dialogul autentic ca cele mai bune instrumente terapeutice de identificare și retragere a proiecțiilor. În situațiile de grup, când oamenii își asumă ceea ce simt și gândesc, toată lumea este hrănită cu energia sincerității, având șansa de a ne poziționa corect unii față de ceilalți.

Prin confruntare, interpretările inadecvate, care duc la relații tensionate, pot fi corectate sau retrase, lăsând loc pentru contacte vii, nu în mod necesar pozitive (e posibil să aflu de la tine că nu mă plăci sau chiar mă detești) dar cu siguranță mai puțin consumptive emoțional, adică debarasate de interpretări, convingeri sau credințe iraționale sau false.

Întâlnirile cu oameni care refuză să răspundă unei realități verificabile sunt practic imposibile. Când sunt incapabili să indice o astfel de realitate pentru proiecțiile lor, putem afirma fără a greși că ei **delirează**. Neavând nici un suport în prezent pentru ceea ce își închipuie, rămân în afara relației, deconectați de la realitate. Delirul e caracteristic psihozei (prin interpretare delirantă, cineva crede că îl ataci de la distanță cu unde radioactive), existând însă și mici "deliruri" cotidiene (poți crede, fără nici un

fel de element concret, că partenerul tău e supărat pe tine, că fiica ta te minte sau că șeful tău vrea să te dea afară).

În terapie, a confrunța proiecția este ca și cum ai aprinde lumina în camera copilului, astfel încât acesta să vadă că ceea ce îi părea un monstru în dulap sunt, în realitate, hainele lui. Altfel spus, contactul de tip terapeutic urmărește achiziția unei viziuni realiste asupra mediului urmată, bineînțeles, de trăiri adecvate situației.

Exemplu: clientul își privește terapeutul și, prin interpretare proiectivă, crede că acesta e furios pe el (așa cum se înfurie tatăl clientului). Fiind convins că urmează să fie pedepsit (așa cum îl pedepsea tatăl lui), clientul experimentează teama, intrând astfel în relație transferențială. El atribuie terapeutului nevoia de a-l pedepsi caracteristică figurii paterne introiectate. Un terapeut interesat mai mult de sănătatea clientului și mai puțin de prelungirea la nesfârșit a ședințelor îl va întreba simplu "Ce simți acum față de mine?", punând capăt iluziei, prin confruntare. Din perspectiva Gestalt, integrat în TEU (terapia experiențială a unificării), transferul este un proces **în curs de desfășurare**, în acest loc, în acest moment. Este adevărat, gândurile, trăirile, sentimentele se pot reactiva în situații diferite, dar procesul este identic. Transferul este un proces, iar originea lui se află în trecut. Un contact deschis, stabilit în aici **și acum** identifică trecutul tot așa cum ochiul unui bijutier versat distinge pietrele prețioase de falsurile grosolane. La flacăra prezentului trecutul este ars, ceea ce nu face neapărat prezentul plăcut. Prezentul poate fi foarte dureros, dar el este întotdeauna suportabil în comparație cu un prezent impregnat sau suprasaturat cu situații anterioare neterminate.

Transferul poate apărea în relație cu oricine evocă astfel de situații sau gestalt-uri nefinalizate, adică seturi de trăiri, acțiuni care nu au fost duse până la capăt. Poate fi profesorul tău, poate fi soția ta, poate fi colegul sau șeful tău. Indiferent de persoană, e important să realizezi că ea este doar un ecran pe care tu proiectezi reziduurile unui film din istoria ta de viață.

Vreau să subliniez că proiecția nu se realizează pe orice fel de ecran. Este ca și cum ai avea o rolă de film cu "American Beauty". Nu-l vei proiecta pe peretele din bucătărie. Multiplexul, Scala sau Patria sunt ecrane mult mai potrivite pentru o vizionare de calitate. În același fel, dar exceptând delirurile, proiecțiile psihologice se realizează pe "ecrane adecvate". Astfel, persoana asupra căreia proiectezi ceva trebuie să conțină sau să manifeste, **într-un anumit grad**, trăsătura, dorința sau pulsivitatea pe care i-o atribui. Persoană ce servește ca ecran de proiecție dispune măcar de un **punct de rezonanță** cu conținutul psihologic pe care îl proiectezi asupra ei. Conținutul proiectat este asemenea unui tablou. Pentru a agăța acest tablou de un perete, ai nevoie de un cui. Dacă peretele nu are un cui, oricât de fragil, nu poți agăța tabloul de el.

De exemplu, dacă nu ești conștient de iritabilitatea ta, o vei proiecta asupra unei persoane care este, într-o anumită măsură, iritabilă. Această iritabilitate a ei este cuiul de care tu agăți tabloul (propria iritabilitate). Despre ea vei spune: "Este o ființă foarte iritabilă" și nu despre cineva pe care îl percepi calm, aproape impasibil.

Proiecțiile sunt facilitate de circumstanțe, iar circumstanțele există din abundență. Caracteristicile imperfecte din alți oameni activează aspecte corespondente din noi înșine de care, din diferite motive, nu suntem conștienți. Oameni aroganți vor trezi aroganța pe care o respingem la noi înșine, oameni meschini vor declanșa meschinăria pe care nu o asumăm, oameni servili vor activa servilismul de care ne delimităm. Toate aceste conținuturi pe care Eul refuză să le admită vor fi proiectate asupra lor.

Cum spuneam însă, proiecția nu se realizează doar pe persoane. Un ecran folosit pentru tendințele sadice de care oamenii se disociază îl reprezintă normele și conștiința morală. Tu spui: "Datoria îmi cere asta" sau "Societatea mă obligă să mă comport așa", când, de fapt, tu ceri în numele datoriei sau societății. Polițiștii nu lovesc infractorii deoarece datoria le cere asta. Ei aleg o profesie în care să-și descarce agresivitatea brutală, apărați de ceva nobil numit datorie sau conștiință profesională. Preoții de o anumită confesiune nu condamnă alte orientări spirituale deoarece societatea îi obligă. Ei aleg să joace un rol la adăpostul căruia să-și manifeste tendințele agresive, descărcându-le în judecată și blam.

Proiecția este semnul că încă nu-ți asumi responsabilitatea pentru caracteristicile sau impulsurile tale. De aceea, mecanismul sanogen, care permite diminuarea sau slăbirea acestui mecanism de apărare este **o mai largă conștientizare a ceea ce ești**, susținută de un nivel superior de **autoacceptare**.

Impulsul, nevoia, dorința, calitățile, defectele pe care le proiectezi - toate îți aparțin. Sunt **fapte ale**

personalității tale. Nu are nici un rost să le negi sau să te disociezi de ele, deoarece astfel îți blochezi maturizarea psihologică și evoluția. În schimb, te poți folosi de mecanismul proiectiv pentru a te cunoaște în/oglină celor din jur, a crește din punct de vedere lăuntric și a te adapta creativ la mediile tale de apartenență.

Nu poți înțelege ceea ce nu accepți și nu poți accepta ceea ce negi. Mai scurt, dacă negi nu vei înțelege nimic. Nu vei afla nimic despre tine dacă te întorci cu spatele la oglindă. Nu-ți vei depăși ignoranța dacă îți respingi reflexia din oglindă. Ai observat ce fac oamenii care se iubesc? Se privesc în ochi, stau față în față. În același fel și tu trebuie să înveți să stai față în față cu aspectele tale reflectate de cei din jurul tău. Aspectele pe care le respingi înăuntrul tău le întâlnești în afara ta. Cu cât le respingi mai puternic în interior, cu atât par să te înconjoare mai mult în exterior. Universul este magic. El îți oglindește metodic emoțiile, sentimentele, gândurile și dorințele ascunse, până când începi să le recunoști la tine însuși, să le recuperezi și să le integrezi. Universul pare hotărât să-ți supună atenției trăsăturile și nevoile personale pe care nu le admiti în conștiință, conectându-te cu oameni care întruchipează exact aceste aspecte. Chiar dacă îi vei respinge sau ocoli, Universul îți va trimite alții, după același calapod. Pur și simplu nu ai unde să fugi, deoarece legea funcționează peste tot. Mi se pare chiar impropriu să spun "Universul îți va trimite alții". Mai degrabă **tu vei atrage** exact acei oameni care să oglindească principalele aspecte din tine însuși pe care le ai de acceptat sau transformat și care reprezintă sarcinile actuale din graficul tău de evoluție.

Un om cu o anumită înțelepciune nu-i va percepe pe acei oameni că adversari și nu va lupta împotriva lor: El va ști că și-a întâlnit umbra și se va strădui, deși îi va fi greu, să o înțeleagă. Umbra este un adversar doar dacă lupți împotriva ei, respectând patternul de respingere dinăuntrul tău. Dar umbra este la fel de mult negativă pe cât este de pozitivă. Un rău este un adversar pentru tine dacă încerci să înoți împotriva curentului. Ți se pare o acțiune inteligentă? La un moment dat vei obosi. Vei simți că răul e ceva negativ, ce te împinge înapoi, că se luptă cu tine. Răul curge pur și simplu. El nu are nici o problemă cu tine. Dacă tot ai intrat în el, devino-i prieten și lasă-l să te ducă în sensul curgerii sale. Poate vei afla ceva nou, poate vei vedea ceva nou cine știe? Schimbându-ți atitudinea, relația dintre voi se transformă dintr-o luptă într-o cooperare. O simplă mutație în conștiința ta pare a fi transformat negativul în pozitiv. De fapt, nu s-a întâmplat nimic. Negativul și pozitivul au fost dintotdeauna acolo și vor rămâne pe veci acolo. Doar felul cum te raportezi la ele te va face conștient de una sau alta din polarități.

În sine, întregul nu este nici pozitiv, nici negativ. Într-o exprimare la fel de acceptabilă, întregul este și pozitiv și negativ, simultan (Ce vrei, de asta e întreg, ca să integreze contrariile!). Ceea ce percepi din întreg depinde numai de tine și de nivelul tău de conștientizare. Dacă îți plac vârfurile luminate vei îndrăgi și văile întunecoase. Nu ai cum să negi văile, să le arunci undeva pentru a păstra doar culmile. Vârfurile și văile formează o unitate, nu pot exista decât împreună. Un om înțelept este intens conștient de această realitate și o acceptă. El știe că vârfurile cele mai înalte și văile cele mai adânci se creează reciproc unele pe altele. Nu are cum să fie altfel într-un univers al polarităților și conexiunilor.

Umbrele întunecate sunt legate de lumini solare strălucitoare. Și atunci, întunericul de care te temi și pe care îl respingi nu este decât o lumină deghizată, pe care o respingi. Înțelegând unitatea esențială a vieții, te poți opri din alergat pentru a contempla ceea ce pare, la prima vedere, înspăimântător. Pe măsura ce vederea se intensifică, întunericul își va revela comoara.

Acceptarea în conștiință a impulsurilor negativ evaluate nu te preschimbă într-un criminal, hoț sau răufăcător. Înțelegerea normelor și principiilor morale ca ecran de proiecție pentru agresivitatea ta inconștientă se va dizolva într-adevăr, dar nu pentru a nu le înlocui cu altceva. Mai degrabă, lichidarea lor va permite înțelepciunii naturale a organismului să se dezvolte, ceea ce va conduce la apariția, din interiorul tău, a unor principii sau referințe de viață autentice, după care să-ți conduci viața cu eleganță și fără efort. Acest mod de a trăi este ceea ce eu numesc **spontaneitate integrată**. El nu are nici o legătură cu impulsurile de care unii ascultă orbește sau cu prescripțiile morale de care alții ascultă într-o manieră la fel de stupidă. Organismul acordat la propriul lui ritm funcționează adesea diferit de opiniile convenționale despre natura umană. El integrează în mod creativ experiența și se dezvoltă generând și distrugând fără întrerupere gestalturile, trăind totul complet, nelăsând nimic neterminat. Organismul sănătos ierarhizează și armonizează nevoile corpului și ale minții, satisfăcându-le fără grabă și fără întârzieri. Conștiința lui se mișcă flexibil înăuntru și în afară. Aceasta permite asimilarea sau retragerea

proiecțiilor, rezultatul fiind un câmp al conștientului mai extins, mai liber și cu mai puține apărări.

Dacă fiecare proiecție îngustează sau limitează organismul, trasând frontiere ("Tu ești așa, eu nu sunt așa"), retragerea proiecțiilor lărgeste sau îmbogățește personalitatea cu caracteristicile sau fațetele proiectate. E ca și cum țara în care trăiești s-ar mări, ceea ce face ca și libertatea ta de mișcare să fie superioară. Nu te vei mai simți amenințat sau presat de ceea ce ai proiectat, deoarece ți-ai dat scama că **acela ești tu**. Iar dacă ești la curent cu filosofia Upanișadelor, realizezi că acesta e punctul în care ea și psihologia pe care ți-o prezint sunt practic identice.

Când le descriu mecanismul proiectiv din această perspectivă, studenții mă întreabă invariabil: "Cum știm când evaluările noastre sunt corecte? Cum ne dăm seama că proiectăm?". Răspunsul meu este acesta: "Nu știm niciodată cu certitudine dacă suntem sau nu victimele propriilor noastre proiecții, dar există un criteriu de mare utilitate, care ne maximizează șansele cunoașterii. Acest criteriu este de **natura emoțională**. El este asemenea unui instrument de măsură pe care îl conținem și care, pentru a fi folosit, presupune o curgere liberă a emoțiilor prin conștiință.

Dacă, din varii motive, emoțiile sunt blocate, instrumentul degeaba există, întrucât nu folosește la nimic.

Conform acestui **criteriu de identificare a proiecțiilor**, orice persoană sau lucru din exterior care stârnește în noi trăiri emoționale reprezintă un ecran de proiecție. Proiecțiile nu au loc atunci când persoanele sau lucrurile din mediu doar **ne trimit informații, fără să ne afecteze**.

Cu alte cuvinte, după cum caracteristicile pe care le proiectăm sunt evaluate, înăuntrul nostru, pozitiv sau negativ, trăirile noastre emoționale în raport cu persoanele sau lucrurile ce servesc drept ecrane de proiecție aparțin unui continuum având la cei doi poli atracția respectiv respingerea intensă.

Am observat că pentru mulți oameni această idee e aproape inacceptabilă. În special datorită consecințelor ei de la polul negativ. Ea te pune în situația de a te gândi măcar, dacă nu cumva de a admite, că trăsăturile sau comportamentele care te dezgustă, te enervează la culme sau chiar le urăști la altul, într-un fel sau altul, îți aparțin și ție. Totuși ideea dispune de un uriaș potențial de transformare, deoarece, dacă se întâmplă să conții respectivele caracteristici negative, doar acceptându-le le poți schimba sau utiliza creator. Altfel, dacă le conții dar le refuzi la nivelul Eului conștient, ele nu se vor transforma niciodată singure, existând chiar șanse să se rigidizeze, întrucât nu sunt filtrate prin conștiință.

Ca ipoteză de lucru, se poate dovedi util să admiți că îi respingi cu putere pe cei asupra cărora proiectezi impulsuri sau trăsături inconștiente și indezirabile. La polul celălalt, ești atras cu putere, admiri sau îți plac foarte mult oamenii cărora le atribui, prin proiecție, propriile tale calități sau tendințe evaluate ca pozitive și dezirabile. Lucrul cel mai interesant în toată această poveste incredibilă este că **forța sau intensitatea trăirii emoționale** (atracție/respingere) arată exact forța sau intensitatea **impulsului/trăsăturii proiectate**.

Vrei două exemple?

Intensitatea cu care detești lașitatea colegului tău prietenului tău este egală cu intensitatea propriei tale lașități, de care nu ai nici cea mai vagă idee. Forța cu care ești atras de claritatea mentală din explicațiile profesorului tău îți vorbește despre propria ta disponibilitate intelectuală, de care nu ești încă conștient.

Validitatea criteriului de identificare se verifică simplu, astfel: Din clipa în care proiecțiile sunt recunoscute și încep să fie retrase, începând procesul de integrare a caracteristicilor respective, tensiunea emoțională din relațiile cu cei pe care caracteristicile erau proiectate începe să diminueze. La modul absolut, când trăsătura sau impulsul au fost perfect integrate, atracția sau respingerea dispar, fiind înlocuite cu **acceptarea calmă, senină și echilibrată** a celuilalt.

Acesta este exact punctul de mijloc dintre atracție și respingere care permite transcenderea amândurora. Dacă ne reprezentăm axa atracție-respingere ca un segment pe care îl învârtim în jurul punctului de mijloc, obținem un cerc al cărui centru este tocmai acest punct. Ansamblul razelor reprezintă ansamblul caracteristicilor noastre, față de care avem diverse atitudini de atracție sau respingere, în raport cu care dezvoltăm dorințe sau aversiuni. Ideal vorbind, o ființă integrată se află exact **în centru**, hiperconștientă de ceea ce conține, acceptându-se fără nici un fel de rezerve. În realitate, pe multitudinea de axe atracție-respingere legate de numeroasele noastre trăsături sau pulsioni noi ne aflăm mai departe sau mai aproape de punctul de mijloc, cel care semnalează asumarea și garantează evaluarea corectă a caracteristicilor respective în mediu.

Sunt adesea întrebat dacă acest punct de mijloc, definit de o stare de împăcare și acceptare liniștită a unei caracteristici, nu trimite mai degrabă la un soi de indiferență. E firesc să apară această întrebare la cei care n-au experimentat starea. Ceilalți mai norocoși, care au avut acces la această pace lăuntrică în raport cu o trăsătură pe care au integrat-o, știu foarte bine că nu are nici o legătură cu indiferența. Uneori contrariile par să se atingă. Înțelepciunea e confundată cu nebunia, de ce n-ar fi și pacea interioară confundată cu indiferența?

Simplificând, indiferența este o stare a conștiinței din care energia lipsește, pe când seninătatea internă este o stare a conștiinței în care energia este abundentă, doar că e foarte bine echilibrată, lăsând impresia nemișcării. În primul caz, indiferența față de o anumită caracteristică arată că aceasta se află la niveluri prea profunde pentru a fi proiectată (alte trăsături sau calități, corespunzătoare nivelului de dezvoltare a persoanei respective, fiind în "situația" de a fi proiectate), pe când, în al doilea caz, acceptarea detașată a unei caracteristici arată că, aceasta a fost practic integrată și nu mai exista energii reziduale care să trezească vibrații emoționale de tipul atracție sau respingere.

Din momentul în care accepți ca reale legea oglinzirii și criteriul de identificare a proiecțiilor, viața ta devine, te asigur, extraordinar de interesantă. Pur și simplu nu mai ai cum să te plictisești într-o lume care îți reflectă permanent propriile caracteristici respinse sau necunoscute, aspecte neasumate ale vastei personalități de care încă nu ești conștient. Oriunde ai privi, vibrația emoțională pe care o resimți îți semnalează că acolo este oglindită o parte din tine, o parte pe care nu o accepți sau ești convins că nu îți aparține. Lumea capătă dimensiunile unei holograme imense, în care ceilalți te conțin, după cum și tu îi conții pe ceilalți. Când te vorbești sau îi evaluezi, ești afectat de ceea ce ei manifestă, comunică, de fapt, cu tine însuși. Înțelegerea acestor mecanisme subtile îți permite să le moșești în mod conștient, punându-le în slujba atingerii unor noi niveluri de integrare psihologică sau, altfel spus, de realizare a Sinelui. Pe de altă parte, chiar dacă nu te accepți, legile oglinzirii și proiecției continuă să te influențeze, tot așa cum legea gravitației continuă să existe, indiferent dacă crezi sau nu în ea. Sinele s-a asigurat, în felul acesta, că universul pe care l-a creat te va împinge constant spre realizarea propriei tale totalități, singura variabilă necunoscută fiind cantitatea și intensitatea suferințelor pe care le vei avea de traversat.

Oricât de mult te-ai strădui să o negi, **umbra există**. Ea este aici. Poate ești manipulativ, oportunist, fragil emoțional, evaziv sau rigid. Poate ești anxioasă, insensibilă, vicleană sau tiranică. Acceptă-te oricum ai fi. Așa te-a construit viața, acesta e punctul până în care a reușit să evolueze în cazul tău. Este inutil să te condamni pentru ceea ce ești. Judecata îți va perverti ființa și îți va fi și mai greu să te schimbi. Acea parte din tine pe care o consideri civilizată sau sfântă va reprima animalul din tine, va încerca să-l ucidă fără să reușească vreodată.

Nu poți anihila nimic din tine. Tot ce poți face este să-ți irosești energia într-un conflict interior în care nu există învingători și învinși. Dacă ai pune mâna ta dreaptă să se lupte cu mâna ta stângă, cine crezi că va câștiga? E absurd, nu?

De aceea, o soluție ce denotă mai multă inteligență este să încetezi să te războiești, să alungi sau să încerci să exilezi părți ale ființei tale. Încetarea conflictului intern îți unifică energiile. Devii unul, devii un întreg, iar întregul este transformator. Acesta e un miracol de care unele tradiții esoterice au devenit conștiente, căutând să-l promoveze prin tehnicile de conștientizare pe care le-au pus la punct.

Când energia hidrogenului și energia oxigenului, în loc să se lupte, se împrietenesc și colaborează, în existență apare ceva nou: apa! Unificarea energiilor înseamnă creație, disocierea energiilor înseamnă distrugere. Îți poți imagina ceva mai simplu decât atât?

Pentru a ucide un animal nu îți trebuie multă minte. Orice tâmpit poate omorî un cal nărăvaș, un câine sau un șarpe. Însă pentru a îmblânzi un animal, pentru a intra într-o relație armonioasă cu el, ai nevoie de ceva înțelepciune și sensibilitate. De ce ar sta lucrurile altfel cu animalele sălbatice dinăuntrul tău?

Problema cu animalele interioare este că nu mor niciodată. Nu poți distruge viața dinăuntrul tău, deoarece nu tu ai creat-o. Animalele se retrag în văgăunile inconștientului pentru a se fortifica și a reveni în forță pe scena publică. Sfîntenia obținută prin reprimare este o farsă. Puritatea bazată pe respingere este o păcăleală. Aceste șarlatanii nu durează în timp, nu au nimic din stabilitatea și consistența unei integrări. E suficient să zgândări puțin crusta de la suprafață pentru a vedea cu cine ai de-a face. Provoacă-l puțin pe "sfântul" din fața ta, insultă-l deliberat și vei vedea fiară dezlănțuindu-se sau doar arătându-și colții.

Atinge-l pe cel "purificat" de senzualitatea frivolă și vei vedea cum se retrage imediat. Sexualitatea pe care și-a reprimat-o s-a ascuns în zonele erogene sau chiar a transformat zone relativ neutre în zone periculoase, unde atingerea este interzisă. Corpul s-a închis și a devenit retractil la orice stimul, de teamă ca impulsurile îndelung reprimite să nu explodeze. Din nefericire, veștile sunt proaste. Impulsurile nu pot fi blocate la nesfârșit. Umbra caută și găsește, în cele din urmă, un punct slab prin care să explodeze. Cum spuneam într-un subcapitol anterior, explozia umbrei se numește tulburare sau boală a corpului fizic.

Cu energia pe care nu o mai reprimi, pe care o accepți în conștiință fără să o condamni se întâmplă ceva miraculos. **Ea începe să urce!** Aceasta e transformarea magică ce devine posibilă când te unifici, adică atunci când devii întreg. Acceptat cu iubire, animalul se îmblânzește și poate fi pus la treabă. Altfel spus, energiile primitive sunt investite în acțiuni utile și chiar creatoare. În loc să te sfâșie, câinii husky îți permit să călătorești, trăgând din greu sania. În loc să te arunce din șa, armăsarul fuge mâncând pământul și trece primul linia de sosire. Când sunt îmblânzite, animalele lăuntrice îți pun la dispoziție întreaga lor vitalitate, facilitând performanța uneori incredibilă.

Energia reprimată începe să o ia razna. Energia acceptată cu iubire și înțelegere îți ridică nivelul de conștiință pe niveluri mai înalte ale manifestării, descoperindu-ți lumi pe care nici nu le bănuiai. Aceeași energie care, condamnată fiind, devine urâtă sau periculoasă, prin sublimare se transformă în ceva minunat și încântător. Proiecțiile scad în frecvență și intensitate, iar cei care încă se mai luptă cu demonii lor sunt acceptați, pentru prima oară, cu adevărat.

Capacitatea de a-l accepta pe celălalt, păstrându-ți echilibrul interior, este criteriul ultim de recunoaștere a gradului tău de integrare. Dacă rămâi neperturbat în fața unei persoane meschine, care câștigă 20 de milioane pe lună, dar se plânge că nu are suficienți bani pentru a-și ajuta mama pensionară, poți fi sigur că ai integrat această latură înăuntrul tău. Prin integrare, meschinăria a devenit cumpătare, prudență financiară, capacitate de a renunța la cheltuieli inutile, abilitate de a economisi. Dacă simți o anumită neliniște în contactul cu respectiva persoană, dacă te irită zgârcenia ei și îți vine să o judeci, acesta e semnul că se oglindește ceva din zgârcenia ta. Încă mai ai de lucru! Înainte de a o ironiza sau condamna, reflectează puțin. Nu este decât un mesager prin care Universul te înștiințează de stadiul la care te afli. Este ca și cum ai primi o stare financiară de la bancă ce îți administrează banii. Dacă ai extras mai mult decât ai depus, ce vină are funcționarul? El doar își face munca pentru care e plătit. Volumul tranzacțiilor depinde numai de tine. Cu alte cuvinte, responsabilitatea pentru nivelul tău de evoluție îți aparține.

Dacă te deranjează lenea partenerei tale de viață, fii sigur că, pe undeva, conții și tu această caracteristică. Profită de ocazie și focalizează-ți atenția nu pe ceea ce nu face ea, ci pe ceea ce **nu faci tu**. Poate prelungești somnul de dimineață mai mult decât e necesar, poate nu respecti programul de exerciții fizice pe care l-ai planificat, poate amâni să citești o carte dificilă. Dacă privești curajos și atent, vei găsi negreșit exemple, mai mult sau mai puțin subtile, de puturoșenie sau indolență. Ocupă-te de aceste minunate tendințe personale și lasă-ți partenera în pace, nu o mai critică pentru ceea ce nici tu nu faci. Universul este conceput după o schemă atât de desăvârșită încât, dacă tu te schimbi, și ea va începe să se schimbe. Îți amintești?

Exteriorul reflectă interiorul! Nu e ceva absolut senzațional? Îl poți schimba pe celălalt, dar nu stând pe capul lui, cicălindu-l, criticându-l sau pedepsindu-l când nu se comportă conform standardelor tale. Îl poți schimba pe celălalt **schimbându-te pe tine însuși**. Dragi părinți, sunteți pe recepție? E posibil să nu vă placă deloc ceea ce citiți în clipa asta. Îmi pare rău, asta e realitatea. În străfundurile lor, copiii nu sunt educați prin predici sau discursuri moralizatoare. Copiii se modelează, se schimbă, evoluează prin **puterea exemplului**. Nu am acum timp să analizez acest subiect, dar pot trage un semnal de alarmă. În conformitate cu legea oglinzirii, trăsăturile pe care copiii le manifestă și sunt cel mai greu de suportat pentru părinții lor sunt exact nevoile de integrare ale acestora din urmă. Acesta e motivul pentru care în viața cuplului au apărut copiii cu aceste caracteristici precise și nu altele.

În relația de asistență psihologică și terapeutică, a fi în stare să-l accepți pe celălalt este cu atât mai important. El vine la tine pentru a fi ajutat, nu pentru a fi exploatat sau judecat. De aceea, pentru a funcționa la niveluri relativ bune de acceptare, trebuie să treci prin ceea ce eu numesc "munca de salubritate". Unii studenți sunt uimiți să afle că a fi un bun psiholog presupune să te înarmezi cu o mătură, o cârpă de praf și alte instrumente de igienizare și să te dedici unor operațiuni nu tocmai plăcute de

detectare a gunoaielor din ungherele și ascunzișurile inconștientului. Altfel, impuritățile și gunoiul pe care le conții, fără să fii conștient, te vor atrage sau le vei respinge, după caz, și la celălalt.

Nu uita, acceptarea echilibrată înseamnă să fii la mijloc sau aproape de mijloc, liber, prin urmare, de atracție sau respingere. Nu e obligatoriu să atingi acest nivel de acceptare perfectă, dar merită să depui eforturi pentru a te apropia de el. Aceasta înseamnă **să muncești cu tine însuși**, pe teritoriul propriei tale ființe. Conștientizarea superioară a limitelor și vulnerabilităților tale îți va permite să înțelegi cât de mult poți ajuta un anumit client, inclusiv să-i recomanzi pe altcineva, dacă problema cu care el se confruntă este similară cu problema pe care nici tu nu ai rezolvat-o.

Ca un corolar al legilor de oglindire și de proiecție, special pentru profesioniștii ofertei de ajutor, aș afirma ceva de genul: **nu poți asista decât integrarea fostelor tale umbre**. Ceea ce tu încă nu ai integrat nu-l poți ajuta nici pe clientul tău să integreze. Ceea ce nu ai vindecat la tine însuși nu poți vindeca nici la el. În cel mai bun caz, umbrele similare care se întâlnesc rămân la fel. Însă în cel mai rău caz, ele se amplifică reciproc. Aceasta nu e terapie, ci antiterapie!

E nevoie de exemple?

Dacă tu ești violentă cu tine însuși și îți impui respectarea unor norme stricte de viață, de tip religios, cum te aștepti să fii tolerantă și înțelegătoare cu cineva care are tendința să se lase dus de val, să cedeze impulsurilor erotice și să intre în tot felul de încurcături amoroase? Dacă tu nu ai fi conținut aceste tendințe nu ar fi fost necesară o măsură de extremă siguranță, de tipul controlului sever pe care îl practici. Crezi că, atâta vreme cât nu ți-ai rezolvat această problemă, altfel decât prin autoagresare, vei fi în stare să sprijini pe cineva din afara ta să și-o depășească?

Poate la nivelul aparențelor îi vei accepta comportamentele, dar în sufletul tău, știi prea bine, le vei.

Condamna. Dacă vrei să știi un secret, terapia cu efecte durabile, de tip transformațional, se produce prin contactul dintre profunzimile terapeutului și clientului, și nu la nivelul social, acolo unde sunt schimbate cuvinte, gesturi și priviri, adesea după un ritual pe care un terapeut l-a învățat conștiincios în perioada de formare.

Dacă tu nu-ți poți asuma responsabilitatea pentru o relație deficitară cu tatăl tău, preferând să-l acuzi și să-l învinovățești, cum crezi că vei rămâne imparțial în relația cu clientul tău, care se confruntă cu o figură autoritară represivă? Revolta sau ura pe care el le trăiește vor trezi trăiri similare care mocnesc în tine. Probabil te vei alia cu el, proiectând asupra unui om pe care nu-l cunoști (figura autoritară) tot ceea ce nu ai reușit să rezolvi în relația cu tatăl tău. Sau, în celălalt caz, îți vei respinge emoțional clientul pentru inabilitatea acestuia de a gestiona o relație dificilă, proiectând de data aceasta asupra lui propriile tale deficiențe. Chiar dacă nu ți-ai rezolvat problema personală, relația ta profesională va fi mai puțin influențată de ea dacă ești conștient de ceea ce încă n-ai făcut sau ți-e teamă să faci, controlându-ți tendința spontană de a-i atribui celuilalt propriile imperfecțiuni.

Prinși în țesătura dorințelor și fricilor noastre, indiferent dacă jucăm sau nu roluri terapeutice, e aproape imposibil să acționăm constant corect și armonios. Greșelile sunt inevitabile și chiar binevenite, dacă reușim să învățăm din ele fără a produce daune masive. Zona psihologică pe care o putem controla, în încercarea de a minimiza erorile, este aceea a conștiinței. Eforturile autentice de conștientizare n-au fost și nu vor fi niciodată periculoase. Fiind mai atenți, mai înțelegători și mai dispuși să pătrundem în totalitatea ființei noastre, nu e sigur că greșelile și suferința vor înceta să apară dar, cu certitudine, capacitatea noastră de a le preveni sau a le face față se va ameliora.

Un om mai conștient, aflat într-un contact mai bun cu el însuși, este un om deschis la propria lui experiență. El își experimentează, cu mai multă claritate, și de la un moment la altul, propriile nevoi și observă posibilitățile mediului, acceptându-le pe amândouă. Îi percepe pe ceilalți mai aproape de ceea ce sunt și e mai bine conectat la ritmul devenirii lor. Acest fel de a funcționa îi însuflețește lumea și îi facilitează relații interpersonale relativ necontaminate de proiecții și așteptări nerealiste. Când proiecțiile totuși se produc, deoarece sunt inevitabile, prezența în propria experiență internă îi permite să le identifice și să le retragă.

Dacă ai sesizat, când ești în contact cu un om conștient ai o trăire intensă, de tipul "el este cu mine, în acest moment". Din acest punct de vedere, orice relație în care proiecțiile sunt mult diminuate și în care contactul este prezent este o **relație autentică și terapeutică**.

MICROCOSMOSUL PSIHOLOGIC

Te-ai întrebat vreodată cum de poți recunoaște, în afara ta, frica, ostilitatea sau lăcomia? Pe baza a ce poți spune "Tu ești o persoană coruptă", "Tu ești o târfă", "Tu ești un egocentric"? Oferă-ți timp pentru a medita asupra acestor întrebări. Și înarmează-te cu ceva curaj, deoarece răspunsul nu va fi ușor de acceptat.

Pentru a-ți ușura sarcina, voi încerca să te introduc în psihologia percepției. Așa cum ne învață orice manual respectabil de psihologie, percepția semnalează însușiri concrete, intuitive ale obiectelor și fenomenelor externe. Imaginea perceptivă este o imagine obiectuală (adică este imaginea unui anumit obiect), primară (adică se constituie ca urmare a acțiunii directe a stimulilor asupra analizatorilor), sintetică și integrală (adică reflectă obiectele în unitatea însușirilor lor).

Cum răspunzi la întrebarea "Ce este aceasta"? Cum recunoști ceea ce percepi? Raportând ansamblul informațiilor obținute prin percepții la o schemă perceptivă sau un model etalon, conservat în memoria de lungă durată (Golu, 2000). Dacă modelul etalon este individual, obiectul perceput va fi recunoscut în identitatea lui specifică. Dacă modelul etalon este categorial, obiectul va fi identificat prin raportare și incluziune în clasă, pe baza însușirilor comune tuturor obiectelor aparținând respectivei clase. De exemplu, ascultând un set de sunete îndepărtate, mai întâi vei realiza dacă aparțin unui om și nu unui animal, apoi, pe măsură ce distanța va scădea, îți vei completa percepția cu identificări tot mai precise: sexul (vocea aparține unei femei), vârsta (este o persoană trecută de prima tinerețe), starea emoțională (pare foarte nervoasă), până la o identificare normală ("Este soacra mea, încă supărată că i-am furat odorul, măritându-mă cu el"). Notă: acest exemplu este pur întâmplător și nu are nici o legătură cu realitatea relațiilor dintre femei și mamele soților lor.

Persoanele care au schemele perceptive optim dezvoltate realizează recunoașterile practic instantaneu, pe baza actualizării, din memorie, a informațiilor înregistrate în modelele etalon, indiferent dacă acestea sunt individuale sau categoriale. Inclusiv în situațiile în care percepția este mai dificilă, dacă este depășit pragul de **minimum cognoscibile**, identificările sunt posibile grație funcțiilor de reconstituire în plan intern a proprietăților sau însușirilor absente și de corectare a celor eronat sesizate sau reprezentate.

Dar cum apar modelele informaționale etalon? Din ce se construiește "experiența anterioară" la care raportăm obiectele percepute pentru prima oară? Evident, schemele funcționale ale percepției trebuie să se formeze într-un anumit fel, trebuie să fie produsul unui proces de prelucrare a informației recepționate din mediu de către simțuri, proces ce are un început.

Kohler, Koffka și Wertheimer, în anii '20, au elaborat una din cele mai interesante teorii asupra percepției. Cunoscută sub numele de "teoria gestaltistă", ea susține că organismul uman dispune de o capacitate înăscută de a organiza percepția, după anumite reguli. Aceste reguli sau legi de organizare, prin urmare, nu sunt achiziționate în procesul dezvoltării copilului, ci există potențial, în psihicul lui, încă de la naștere. Este ca și cum creierul ar fi special proiectat pentru a percepe un gest sau "o formă bună", operând în acest scop cu similitudini (elementele similare tind să fie percepute grupat), proximități (elementele învecinate sunt considerate împreună), închideri (o figură incompletă tinde să fie construită fără lacune), continuități (figurile definite printr-o linie neîntreruptă tind să fie percepute ca o entitate) și simetrii (figurile care permit una sau mai multe axe de simetrie sunt mai ușor recunoscute ca forme bune).

Accentuând regulile înăscute de organizare psihologică a percepției, gestaltiștii diminuează foarte mult rolul experienței anterioare, pe care o investesc mai degrabă cu rolul de suport, atunci când stimulul este ambiguu (Zlate, 2000). Ceea ce contează nu sunt senzațiile, care nu există ca stări pure ale conștiinței, ci interacțiunea dintre stimulul luat ca întreg și procesele înăscute de organizare perceptivă.

Desigur, perspectiva gestaltistă asupra percepției nu este unicul model explicativ-interpretativ. În fond, din anii '20 până astăzi a curs ceva apă pe Rin. L-am amintit deoarece prezintă unele afinități cu o teorie și mai greu de demonstrat, care reprezintă răspunsul pe care te invităm să-l cauți, la începutul acestui capitol. Așa cum un proces psihic de tip senzorial- perceptiv se poate desfășura ascultând de principii ce preced experiența de contact a copilului cu lumea, de ce nu s-ar întâmpla ceva analogic în

cazul unui proces psihic mult mai complex, anume cel de tip motivațional-afectiv? Altfel spus, de ce n-am conține, înaintea oricărei întâlniri fenomenologice cu un altul, semințele tuturor pulsionilor și trăsăturilor de personalitate posibile?

Credința mea este că nu putem recunoaște nici o nevoie sau calitate psihologică la celălalt dacă nu posedăm și noi respectiva caracteristică. Cât de mult e dezvoltată, înăuntrul nostru, respectiva caracteristică, e o altă discuție. Știu însă că sunt în perfect acord cu tradițiile spirituale autentice atunci! Când afirm că noi, oamenii, conținem un întreg univers înăuntrul nostru. Acest microcosmos psihologic reflectă, la nivelul structurii psihologice individuale, macrocosmosul, adică ansamblul tuturor calităților și caracteristicilor umane. Este ca și cum fiecare om ar conține întreaga omenire înăuntrul lui. Dintre sutele sau miile de caracteristici lăuntrice, câteva sunt pe deplin dezvoltate, unele sunt în curs de manifestare, în timp ce altele sunt încă în stadiul latent, așteptând condiții potrivite pentru a germina.

Aceste semințe psihologice, aflate doar în stadiu potențial sau dezvoltate până la anumite niveluri, ne permit să identificăm, asemenea modelelor etalon din cazul proceselor perceptive, însușirile, dorințele sau trăirile emoționale ale celor din jur. Îndrăzneala pe care o recunoști la celălalt este propria ta îndrăzneală, de care nu ai devenit conștient. Lipsa de onestitate care te enervează este totuna cu nesinceritatea de care și tu, în anumite situații, dai dovadă. Mergând și mai adânc, prostituția pe care o condamni este ceva ce ai fi putut practica și tu, dacă te-ai fi născut și ai fi crescut în alte circumstanțe.

Sinele unui om este atât de vast încât nu există nimic care să existe în afara lui. Din acest punct de vedere, între om și Univers, microcosmos și macrocosmos, există o identitate de structură, întreaga lume se reflectă într-un om, diferite fiind doar dimensiunile. Ca și în cazul principiului holografic, care face ca întregul să fie stocat în fiecare parte a lui, omul conține toate aspectele universului psihologic, amprente de neșters ale tuturor oamenilor care au fost, sunt și vor fi.

A trăi conștient de acest adevăr interior este de natură să modifice radical atitudinile față de semenii tăi, în sensul de a renunța la a îi judeca pentru ceea ce sunt, din moment ce și tu ai fost așa, ești sau urmează să fii. A învăța să-i iubești cu dragoste și înțelegere pe cei care te înconjoară este echivalent cu a învăța să, te iubești pe tine însuși, deoarece ei nu fac decât să te reflecte.

Poate îți este imposibil să admiți o astfel de viziune. Este mult mai ușor să-l urăști pe cel care te rănește, să-l detești pe cel care îi face să sufere pe cei dragi, să fii intolerant cu prostituatele, homosexualii sau țiganii. Dar te-ai întrebat vreodată dacă nu cumva tot ceea ce se întâmplă are un sens ultim, anume de a-ți deschide inima spre iubire?

Și cum vei lăsa iubirea să înflorească în inima ta dacă vei continua să respingi aspecte din tine însuși, părți ale personalității tale pe care ai fost învățat să le devalorizezi înainte de a le cunoaște? Tot ceea ce respingi în tine însuși universul va recrea în afara ta, pentru a-ți atrage atenția. Lumea va continua să oglindească ceea ce refuzi să accepți și să transformi la tine însuși, până în clipa când vei restabili contactul cu părțile negate sau necunoscute ale ființei tale.

Compasiunea și dragostea pentru părți vulnerabile sau primitive din personalitatea ta, o dată devenite stabile, se vor revărsa spontan asupra aspectelor corespondente din ceilalți. Altfel, nu poți ajuta un om să-și depășească greșelile arătându-i și subliniindu-i vinovăția. Nu-l vei stimula să se schimbe evidențiindu-i "răutatea" și pedepsind-o cu asprime. Nu-l vei încuraja comparându-l cu cei "buni". Și nu îi vei oferi un model superior acționând împins de resentimente și cruzime. O asemenea acțiune nu face decât să arate pulsionile pe care fapta lui le-a trezit în tine, pulsioni pentru care tu ești responsabil, nu el.

Deși pare greu de crezut, dușmanul este prietenul nostru. El ne oglindește cele mai adânci frici sau neputințe, stimulându-ne să ne asumăm responsabilitatea pentru ele. Inamicul înverșunat este doar un ecran de proiecție pentru demonii pe care îi conții, dar pe care încă nu ai învățat să-i iubești. Iisus nu e un lunatic atunci când ne spune: "Iubește-ți dușmanii!"

Dușmanii sunt mai întâi înăuntru. Cei din exterior nu fac decât să-i reflecte și vor dispărea ca prin farmec atunci când războiul cu demonii interiori încetează. Nu uita că diavolul este un înger căzut. De ce anume crezi că are nevoie pentru a se înălța dacă nu de acceptarea și dragostea ta? Și odată cu demonii transformați în creuzetul înțelegerii tale știi cine se mai înalță? Așa e. **Tu te înalți.**

Nu am întâlnit mulți oameni care să accepte cu ușurință această viziune asupra realității. În fond, cine are chef să-și asume asemenea responsabilități? Eu unul, nu. Cu toate acestea, constat că Universul nu agreează această opțiune. El inventează la nesfârșit situații apte să intensifice conștientizarea sau măcar

să o trezească. Din acest punct de vedere creativitatea lui este inepuizabilă. Iar metodele cele mai dure apelează la suferință. Dacă nu alegi să te maturizezi fără să suferi, vei fi constrâns să o faci. Sper să înțelegi corect. Nu ți se trimite suferința pentru că cineva, nu se știe exact cine, vrea ca tu să te maturizezi, iar tu nu vrei asta. Mai degrabă imaturitatea este suferință. Imaturitatea înseamnă că nu-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce ești. Te aștepti la ceva bun fiind iresponsabil?

Ceva asemănător se întâmplă în alchimie. Aurul, pentru a deveni pur, trebuie să treacă prin foc. **Suferința este un foc purificator.** Dacă aurul spune "Nu vreau. Nu-mi place focul", el va rămâne impur, adică lipsit de valoare. Din păcate, la oameni nu este la fel de simplu ca la minereuri. Vreau să spun că oamenii pot îndura suferințe cumplite, fără „să fie dispuși să înțeleagă de ce suferă. Unii repetă aceleași experiențe, fără a învăța nimic din ele. Ei au, într-adevăr, o voință extraordinară: sunt hotărâți să nu învețe nimic.

Dacă ar fi să te gândești la tine, îți amintești de câte ori te-ai înfuriat, ai spus sau ai făcut lucruri nepotrivite și ai promis să te stăpânești data viitoare? Ai extras vreo învățătură din aceste întâmplări? Ai înțeles ce-ți trezește agresivitatea și care e cel mai bun mod de a o controla? Sau ești în continuare prizonierul aceluiași pattern de reacție?

Dacă n-ai reușit să-ți depășești modelul de răspuns, dacă n-ai învățat nimic despre tine, este ca și cum ai rămâne restanțier la o anumită disciplină. Vei continua să dai examen la ea, adică vei fi pus în continuare în situații în care să găsești un model alternativ de comportament. În acest sens viața seamănă foarte mult cu o școală. Diferența este că examenele nu pot fi plătite pentru a fi luate, iar profesorii sunt interesați doar de cunoașterea și evoluția ta. În plus, sunt înțeleși între ei, deci nu merge cu pile.

Dacă privești cu atenție și fără idei preconcepute, modelul holografic al Universului nu are nimic înspăimântător. Pur și simplu suntem toți parte unul din celălalt. Nimeni nu este o insulă izolată, decât dacă crede aceasta. Faptul de a conține, cel puțin la nivel de sămânță, caracteristicile psihologice ale tuturor celorlalți oameni ne conectează unii la ceilalți într-o rețea de o incredibilă complexitate. Această rețea sau țesătură subtilă ne permite să intrăm în legătură și, pe termen lung, să stabilim relații armonice care, în virtutea unității de adâncime, se vor propaga în tot Cosmosul.

Se pare că nu există nici un fel de problemă în a accepta trăsăturile și calitățile îndeobște evaluate ca dezirabile sau social pozitive. În fond, cine nu-și dorește să aibă frumusețea morală a unui sfânt creștin sau inteligența unui matematician genial? Ideea că ceea ce alții, grație înzestrărilor native, au reușit, e posibil să reușim și noi, grație unor calități corespondente, ce nu trebuie decât dezvoltate, e profund încurajatoare. Dar ce te faci cu josnicia, cruzimea sau spiritul răzbunător de care alți semeni ai noștri au dat dovadă de-a lungul timpului, așa cum istoria nu încetează să ne informeze? Cu capacitatea de a urî, desfrânarea, degenerarea morală sau nesocotința de care luăm notă privind la televizor evenimentele timpului nostru? Cu toate celelalte caracteristici pe care normele juridice sau religioase le condamnă și le pedepsesc? Dacă ele există, de asemenea, înăuntrul nostru, profilul nostru nu devine cumva cam întunecat?

Aceasta e marea problemă, dar și provocare, a umbrei. Nu putem fi luminoși fără a fi, în egală măsură, întunecați. Ziua nu există fără noapte. Poți să mergi în Alaska pentru a te bucura de 24 de ore de lumină, dar asta nu va dura. Peste tot întunericul își cere drepturile. El face parte din existență. Este un element absolut necesar în economia Creației.

Creația este o lume a dualității, în care fiecare pol este conectat la opusul său. **Yin** îl naște pe **Yang**, **Yang** îl creează pe **Yin**. Polii opuși nu pot exista decât împreună, se presupun, se susțin unul pe celălalt. Ei par a fi unul împotriva celuilalt. În realitate, sunt complementari. Sunt buni prieteni deghizați temporar în dușmani de moarte. O minte intuitivă poate recunoaște aici magia supremă a lui Dumnezeu, uimitoarea sa putere (numită Maya în filosofia hindusă) de a face lucrurile să pară altceva decât sunt, de a le pune aparent în opoziții sau conflicte ireconciliabile. Cel care recunoaște și simte, fie și pentru câteva clipe, armonia secretă din jocul nesfârșit al manifestării are acces la cel mai înalt privilegiu posibil pentru o ființă umană. El este, într-un anumit sens, una cu Dumnezeu, una cu Creatorul acestei lumi compuse din polarități iluzorii, o lume pe care o transcende chiar în procesul acceptării ei complete.

Pe de altă parte, când mintea funcționează în regimul secvențial și linear al gândirii obișnuite, șansele ei de a surprinde circularitatea realității sunt nule. Pentru o minte care se mișcă din aproape în aproape, limitată de propriile ei patternuri de operare, a percepe ceea ce este înăuntru ca exterior și ceea ce

este în afară ca interior, a sesiza petele de întuneric din lumină și a intui moartea care înaintează în același timp cu viața este cu adevărat o sarcină imposibilă.

E nevoie de o minte nedivizată, unificată pentru a intui jocul energiilor polar opuse și a înțelege felul cum orice împingere este o tragere, cum orice câștig este și o pierdere. O minte unificată poate folosi otrava ca medicament și se folosește de pământ pentru a se înălța către cer. Un om care înțelege este un om care nu condamnă, iar un om care a înțeles legile ascunse ale manifestării universale este un om **care nu mai condamnă nimic**.

Tu câți astfel de oameni cunoști? Cine dintre cei care te înconjoară știe să integreze polaritatea negativă a vieții? Cine dintre cei apropiați de tine poate folosi otrava ca un elixir? Și tu, tu din ce categorie faci parte? Ai acea înțelepciune care să-ți permită să-ți folosești creativ propria umbră? Ești suficient de conștient pentru a putea accepta straturile arhaice ale minții tale?

Sau faci parte din aceia care își neagă violența, lăcomia sau sexualitatea grosieră, dornici să-și vândă o imagine de oameni evoluți? Dacă aceasta e categoria de care aparții, viața ta trebuie să fie foarte tensionată. Te lupți cu ceea ce simți înăuntrul tău și aceleași pulsuni pe care le condamni la tine, fără să le înțelegi, le condamni și la alții. Prin urmare, te lupți și cu ei. Dacă "ei" depind de tine material sau psihologic, înregistrezi unele victorii. "Animalele" lor se retrag în adâncuri, așa cum au făcut și ale tale. Copiii tăi, partenerul de cuplu, prietenii tăi evită să mai manifeste ceea ce observă că nu poți accepta. Ei îți oglindesc propriile reprimări.

Dar cât de durabile sunt aceste succese? Cum ai putea să învingi luptând cu tine însuși? Ce transformare poate să apară dacă spui **nu**, fără să înțelegi cu adevărat la ce anume spui **nu**?

Iadul nu trebuie căutat undeva după moarte, nu este un loc special amenajat de Dumnezeu pentru păcătoșii acestei lumi. **Iadul deja există**, înăuntrul fiecărei personalități divizate. Vreau să spun că iadul este mai degrabă o stare decât un loc. El se studiază la psihologie, nu la geografie!

Iadul este înăuntrul oricărui suflet uman, în cămărilor întunecate unde au fost alungate și închise energiile nedorite, pornirile ce nu s-au ridicat la înălțimea așteptărilor părinților sau profesorilor, împreună cu sentimentele de vină și rușine asociate. Orice tendință căreia i s-a spus nu s-a refugiat în abisurile psihismului, sperând la vremuri mai bune. Impulsurile dezaprobat de figurile parentale, nevoile copilului care au intrat în conflict cu nevoile adulților din jur au fost ferecate în celule subterane. Sentimente și trăiri pe care cei din jur nu le-au putut tolera au fost numite "rele" și trimise în închisoarea inconștientului. Acolo este iadul, sediul tuturor energiilor neînțelese și reprimare. Acolo sălășluiește umbră, polul întunecat al sufletului.

În sine, nici o energie nu este rea sau nocivă. Energiile devin periculoase **numai prin reprimare**. Încărcătura lor pulsională se acumulează, tot așa cum se acumulează apa în spatele unui baraj. Primul semn al acumulării este **anxietatea**. Ceva te face să te simți neliniștit, dar ți-e imposibil să spui ce anume. În afara ta totul este în regulă. Neliniștea, tensiunea par să nu aibă nici o bază obiectivă. Așa și este. Ele apar nu din afara ta, ci dinăuntrul tău. Este ca și cum ai sta pe un vulcan, gata să explodeze. Organismul îți trimite neîncetat semnale, sub formă de îngrijorări, tulburări, temeri fără obiect. Vulcanul e gata să erupă în orice moment, iar tu îți construiești o casă de vacanță pe marginea lui.

În cazuri extreme, energiile acumulate prin reprimare se transformă în patologii psihice. Tensiunile teribile distrug structura de rezistență a Eului, tot așa cum un cutremur de 7 grade pe scara Richter face să se prăbușească o clădire neprotejată antisismic. Alteori, unda de șoc nu se propagă în direcția minții, ci, așa cum am arătat într-un capitol anterior, în direcția corpului. Tensiunile psihologice enorme se descarcă prin punctele vulnerabile din corp. Acestea sunt marile patologii fizice, adică iadul interior reflectat în oglinda corpului fizic.

Pulsuniile care apar înăuntrul nostru au un singur scop: să se descarce în exterior! Energiile vor să se exprime și aici nu e nimic de negociat cu ele. Puterea Eului de a le opri sau înfrâna este dramatic limitată. Dincolo de un anumit prag, Eul, oricât ar fi de solid, trebuie să cedeze. Forța Eului este de altă natură. Nu este forța brută a voinței, ci forța subtilă a inteligenței. Uzând de inteligența sa, Eul poate orienta aceste energii într-o direcție sau alta, le poate canaliza astfel încât ele să aducă beneficii sau măcar pagubele pe care le produc să fie minime. Un torent bine îndiguit, în loc să inunde localitățile din aval, poate fi pus la treabă într-o hidrocentrală. În loc de a distruge recolte, case sau ființe umane, va genera curent electric, foarte necesar alimentării televizoarelor, unde pot fi urmărite o sumedenie de emisiuni

cultural-educative, non-stop difuzate de canalele românești.

Dacă reprimarea sistematică conduce la fragmentarea personalității, ce efecte va avea procesul contrar, de integrare? Cred că deja ți-ai dat seama. Reprimarea este autostrada spre iad, integrarea este drumul spre rai. Persoanele relativ unificate, care reușesc să-și exprime armonios energiile, trăiesc deja în rai. În termenii creștinismului, sunt deja în împărăția lui Dumnezeu. Să ne amintim cuvintele lui Iisus, care o definesc precis nu ca pe un loc, ci ca pe **o stare interioară**: "Și nici nu vor zice: Iat-o aici sau acolo. Căci împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul nostru" (Luca, 17-21).

Revenind la caracteristicile incompatibile cu ceea ce dorim să fim sau să devenim, spuneam că ele ne permit să le recunoaștem la ceilalți. În același timp ne informează despre ceea ce noi am fost sau am putea fi, la un moment dat, în viitor.

De pildă, un criminal pe care îl recunoști că atare nu conține ceva diferit de tine. Altfel, cum ai putea identifica agresivitatea sau ferocitatea lui? Dacă identificarea intelectuală e însoțită de trăiri emoționale intense, de tipul aversiune sau teamă, acesta e semnul indubitabil că îți aparțin aceste caracteristici. Diferența dintre voi doi este că tu le gestionezi mai bine, cel puțin deocamdată. Reacția ta emoțională arată că nu ai integrat aceste aspecte. Tu doar le ții sub control, ceea ce el nu reușește. Când le vei fi integrat, vei putea să te raportezi la acest om fără să-l judeci ca persoană. Aceasta nu înseamnă că îi vei tolera comportamentul. Înseamnă doar că îl accepți ca persoană deoarece, anterior, ai reușit să accepți același lucru înăuntrul tău.

Criminalul față de care dezvolti trăiri de respingere pur și simplu te oglindește. Îți vorbește despre tine. Nu el se află înăuntrul tău, ci caracteristicile care l-au împins la un anumit comportament. Nu e obligatoriu ca tu să te manifesti la fel. Poate că tu nu ești violent cu alți oameni, ci cu tine însuși. Poate nu ai nici un fel de milă pentru animale. Poate ai o plăcere sadică în a omorî insecte. Poți fi sigur că nu ucizi și tu, la niveluri mai subtile? Cineva este un criminal simbolic, distrugând, prin critică necruțătoare, ideile sau creațiile altora. Altcineva se ucide, lent, pe sine, fumând zilnic 2 pachete de țigări. Un altul omoară plantele, "uitând" să le ude sau rupându-le fără să fie cazul. Un părinte își "omoară" copilul, criticându-i orice fel de inițiativă. Aspectul grosier al acestei crime este cenzura brutală. Aspectul rafinat este hiperprotecția.

În altă ordine de idei, de unde știi că nu te-ai fi comportat la fel dacă ai fi crescut exact în condițiile în care a crescut el? Dacă ai fi avut un tată violent, dacă prietenii tăi ar fi fost niște golani, dacă ai fi abandonat școala, neavând nicăieri un model pozitiv de comportament? Nu te grăbi să-l judeci, întrucât n-ai fost în pielea lui. Respingerea pe care o resimți spontan arată că deții acele caracteristici. Le-ai fi putut manifesta și tu, dacă circumstanțele vieții tale ar fi fost altele. De asemenea, e posibil să le manifesti în viitor, în anumite contexte (un război, o situație limită de autoapărare, etc).

Demonii pe care nu-i poți privi la ceilalți, care îți provoacă furie, dezgust sau frică irațională sunt proprii tăi demoni. Ei reprezintă un aspect al experienței tale pe care nu l-ai acceptat, pe care nu-l poți privi înăuntrul tău. Legea este inexorabilă: ceea ce nu poți privi în interiorul tău, nu poți privi calm, detașat nici în afara ta. Demonii pe care îi izgonești în adâncimile tale te întâmpină în exterior. Respingerea emoțională îți indică vulnerabilitățile, îți arată locul unde trebuie să-ți asumi responsabilitatea.

Poate părea bizar sau incredibil, dar Divinul nu a găsit o cale mai bună pentru a te face atent la pașii evoluției tale spirituale. Observă ceea ce condamni în exterior, examinează-ți repulsiile și fricile nejustificate și vei afla ce este inacceptabil în tine însuși, care sunt aspectele cărora le opui rezistență fără a le cunoaște în amănunt.

Când îi acuzi pe ceilalți când îndrepti degetul spre a spune "Tu ești privește la celelalte degete care arată spre tine. Aspectul pe care îl condamni în afara ta este aspectul pe care îl negi la tine însuși. Știi că această idee este foarte greu de digerat, mai ales dacă viața ta se hrănește din învinovățirea și critica altor oameni. Dar nu ai alt punct de plecare. Condamnarea te ține pe loc, te împiedică să avansezi pe drumul tău. Poate e un loc cald, dar crezi că merită să ratezi frumusețea Creației?

Oamenii din jurul tău pe care îi respingi foarte puternic (sau persoane necunoscute, de care afli doar din relatările altora) te pot învăța lucruri fundamentale despre tine însuși. Ei sunt asemenea unor poștași. Îți livrează scrisori cu mesajul "Iată caracteristica pe care o conții și nu ți-ai asumat-o". Îți stă în obicei să-ți cotonogești poștașul, să-i interzici să se apropie de cutia ta de scrisori sau să-l reclami la

Poliție? Nu cred. Și atunci, în relația cu cineva care, simbolic, face același lucru, de ce te-ai comporta diferit? El nu e vinovat pentru conținutul scrisorii. Doar te ajută să devii conștient de el. Datoria lui este să-ți aducă zilnic corespondența. Te pune în legătură cu tine însuși. Este ca și cum ai primi scrisori pe care ți le-ai trimis cu mult timp în urmă, dar de care ai uitat complet.

Imaginează-ți că, la un moment dat în istoria ta, realizezi că ești un mare mincinos. Nu poți accepta în acel moment respectiva caracteristică, întrucât dorești să trăiești crezând despre tine că ești o persoană onestă. Dar nici nu poți nega adevărul de care ai devenit conștient. Și atunci, apelezi la un truc. Îți spui: "Într-o bună zi voi fi pregătit să accept această latură a personalității mele". Redactezi frumos mesajul "Ești un mincinos", îl pui într-un plic și apelezi la serviciile Poștei pentru a-ți aduce plicul în ziua respectivă (când tu vei fi pregătit). Timpul trece și uiți, bineînțeles, de această acțiune. Numai că, exact în ziua respectivă (Poșta Cosmică, trebuie să-ți spun, funcționează impecabil), te trezești cu mesajul: Ești un mare mincinos! Dacă n-ai anticipat corect data și încă nu ești pregătit psihologic pentru a accepta această realitate, vei reacționa puternic.

Te vei enerva, vei protesta, vei fi stupefiat, vei țipa (mă rog, după posibilități). Cert este că nu vei întâmpina senin acest mesaj, întrebându-l amuzat pe mesager "Chiar așa?". Această atitudine este posibilă doar dacă, **între timp**, te-ai apropiat de propria ta tendință de a-i induce în eroare pe ceilalți, ți-ai însușit-o și ai început să o canalizezi creator. Eu, de pildă, care sunt un mare mincinos, îmi păcălesc studenții spunându-le că la examen vor avea subiecte din anumite cărți (și astfel sunt obligați să le citească) sau chiar fixându-le examene pe care, ulterior, le anulez. Nu știu cât sunt de creator, dar ei par să aprecieze asta, în special cei care nu s-au pregătit (datorită unor informații care circulă prin facultate și care, dragi studenți de anul acesta nu mai sunt valabile. Vă jur!). Mai îmi place să-mi descarc potențialul de a minți jucând diferite roluri foarte utile, de pildă cel de subordonat ascultător sau de plătitor de taxe cinstite. Sunt curtenitor cu oameni pe care i-aș putea răni doar fiind ironic și amabil cu cei care mă calcă pe nervi prin prostia lor (desigur, o oglindire a stupidității mele abisale). Nu ți se pare și ție că minciuna bine gestionată face lumea mai suportabilă? Este imposibil să spui **nu** dacă participi în acest mare carnaval social. Viața socială face obligatorie utilizarea capacității de a minți, de a simula sau disimula, iar unul din oamenii care nu numai că a înțeles, dar a și explicat genial aceste mecanisme a fost Erving Goffman. (Citește "Viața cotidiană ca spectacol", recent tradusă și în limba română). Goffman, care își sublimază în analiză propriile tendințe de a minți, camuflate sau ascunse, surprinde cu exactitate tehnicile de gestionare a impresiilor, metodologia dramatică de care oamenii se prevalează pentru a supraviețui sau trăi confortabil în societate.

Poale tu nu ești un mare prefăcut. Nu ai nimic perfid în tine. Nu ești ipocrit și, dacă ai fi trăit acum 2000 de ani, nu ai fost fariseu. Să presupunem însă că ești lacom și îți vine greu să accepți această caracteristică. Știi ce se va întâmpla? Viața va trimite spre tine oameni lacomi. Cu cât îți reprimi mai puternic propria aviditate, cu atât te va îngrozi lăcomia celor din jurul tău. Te vei orienta inconștient spre o parteneră care nu-și stăpânește poftele alimentare (mâncând produse nesănătoase, ispitită doar de gustul, formă sau culoarea lor), care își cumpără haine doar de dragul de a le vedea la ea în șifonier sau care refuză să împartă o sticlă de apă cu tine, oricât de deshidratat ai fi. Ca femeie, e posibil să atragi un partener a cărui lăcomie să nu fie atât de vizibilă, deși nu mai puțin intensă. El nu e avid după friptură sau dulciuri, ci după informații. Ca atare, cumpără cărți în neștire sau urmărește programele de știri de pe toate posturile, chit că toți spun același lucru.

La un moment dat, această insațiabilitate a partenerului de cuplu le va scoate din minți. "M-am săturat", vei gândi în timp ce te afli în fibrilație. Nu te-ai săturat, te asigur, dintr-un motiv foarte simplu: Lăcomia pe care o detești la el/ea îți aparține, iar lăcomia are această proprietate interesantă: nu poate fi potolită.

Dacă nu partenerul de cuplu îți va oglindi lăcomia, o va face unul din copii, unul din părinți, un coleg de la slujbă sau, Doamne ferește, prietena cea mai bună, furnizoarea de încredere a celor mai recente bârfe. Indiferent de persoane, reacțiile tale vor fi de tipul "Nu înțeleg cum poate fi atât de lacomă. Eu n-aș face niciodată așa ceva!". Așa e. Cum ai putea să faci așa ceva în viitor? **Tu deja faci asta în prezent**, fără să îți dai seama.

Privește-ți imparțial propria viață și vei identifica, neîndoielnic, comportamentele exemplare din zona voracității. (Cum, un cuvânt prea prețios? Eeh, foamea mea de neologisme...). Vreau să spun, vei

descoperi cât de hrăpăreț sau nesătul poți fi. Lăcomia se manifestă pe multiple paliere, de la cele mai grosiere până la cele foarte subtile. Unii sunt nesătui din punct de vedere sexual, dar nu toți devin prostituate, gigolo. Actori porno sau soli care își cer zilnic drepturile. Câțiva se fac ginecologi, pictori sau fotografi de muluri, studiază tantrismul sau tratează tulburările de dinamică sexuală, în calitate de psihosexologi. Accentul pus pe sexualitate și locul pe care aceasta îl ocupă în viața lor sunt expresii ale aceleiași realități: interesul enorm pentru sexualitate, "foamea" de sex.

La alții, "obiectele" de care lăcomia se leagă, pentru a fi satisfăcută, nu au nimic material. Ei preferă să rămână "săraci, dar cinstiți", adică nu-i interesează banii sau privilegiile materiale, ci puterea pe care ți-o conferă funcția. Aceșii oameni duc într-adevăr o viață modestă. Ei nu vor decât să fie, din nou, președinți de partid sau de țară (Bineînțeles, persoanele și țările de față se exclud).

La niveluri încă mai subtile lăcomia vizează Eul. Oamenii se agață cu disperare de propriile imagini de sine, refuză să vadă că sunt și altfel decât cred și cheltuiesc energii considerabile pentru a-și promova acele părți ale personalității pe care le consideră dezirabile sau grozave.

Citind aceste rânduri ai putea crede, cine știe, că sunt un militant "împotriva lăcomiei, că doresc să fie eradicată tot așa cum alții doresc să fie eradicate sărăcia sau armele de distrugere în masă (Apropo, și sărăcia și armele de distrugere în masă sunt intim legate de lăcomie. Îți las ție plăcerea de a analiza cum. Poți începe cu cuvântul masa).. Așa cum văd eu lucrurile, lăcomia, ca și orice altă componentă a umbrei, este O.K. Cu o condiție: să fie orientată într-o direcție pozitivă, adică să fie integrată într-un set de acțiuni care să producă beneficii pentru tine, dar și pentru ceilalți și, pe cât posibil, să nu lezeze pe nimeni. De exemplu, ți-ai putea integra aviditatea pentru mâncare oferind asistență, în cadrul unei organizații nonguvernamentale. Persoanelor subnutrite din lumea a treia. Grație potențialului de care dispui, vei putea atrage suficient de multe alimente (programe, donații, etc) ca să-i ajuți. (Bineînțeles, o parte îți va reveni ție!). Pofa de informații o poți satisface angajându-te la o agenție de presă sau la un jurnal. Rapacitatea pentru bani, nevoia de a-i atinge și număra poale fi gratificată făcându-te... casier. Ș.a.m.d. Ideea este că, găsind o sferă de manifestare potrivită pentru lăcomia ta, ai șanse mari să atingi excelența în domeniul respectiv. Nu vei fi orice fel de casier, ci unul desăvârșii, după cum, la un alt nivel, nu vei mai număra bani fizici, ci bani simbolici (dar pentru asta ai nevoie de facultate, ceva de genul Academia de Studii Economice). Ca să mă apropii de domeniul meu. Pofa nebună de a trage cu ochiul prin viețile semenilor se sublimază minunat în serviciile de asistență psihologică și terapeutică, adică acolo unde oamenii "se dezbracă" de secrete în fața ta. (Observă și conexiunea cu voyeurismul din sfera sexuală).

Ce să o mai lungesc, lăcomia, în acest caz particular, orice alt aspect din umbră, în alte cazuri, pot fi integrale cu inteligență și folos în viețile noastre, făcându-le mai bogate și mai satisfăcătoare. Supuse negării sau reprimării, vor încerca, neistovite, să ne atragă atenția asupra lor, asemenea sânguincioșilor muncitori din întreprinderile falimentare, care semnalează constant că nu și-au primii salariile.

Pulsiunile neacceptate și neintegrate conștient sunt continuu oglindite de cei din jur, bătând astfel la ușa conștiinței noastre. Persoane care te irită la culme sau te dezgustă, întrupând ceea ce tu conții dar habar nu ai, se manifestă cu putere în viața ta. Alungă-le și vor reveni. Distruge-i și locul lor va fi repede luat de alții, foarte asemănători. Într-un târziu, poate, vei înțelege că aceste lucruri nu ți se întâmplă pentru că ești blestemat, ci pentru că le atragi inconștient spre tine.

Această înțelegere va fi începutul salvării tale. Din clipa în care ai acces la sensul adânc al acestor întâlniri cu persoane greu de suportat și începi să accepți înăuntrul tău caracteristicile pe care le respingi la ele, lumea ta începe să se schimbe. Este perfect natural. Schimbările dinăuntrul tău vor fi reflectate de schimbările din afara ta. Ca să revin la exemplul cu lăcomia, lăcomia ta pe care începi să o prelucrezi, o face pe soția ta să-și reducă sprijinul financiar pentru Kraft Jacobs Suchard. Într-o bună zi vei găsi mult mai ușor untul în frigider, întrucât stratul de Poiană va fi mai subțire. (Mare atenție la Milka!)

Toate energiile tale vor să se manifeste. Dreptul lor de a exista nu este afectat de numele pe care le dai, de etichetele pe care le aplici. Puțin îi pasă. Agresivității dacă îi spui că este "rea". Sexualitatea nu se sinchisește de eticheta de "indecentă". Tendinței de a înșela nu-i pasă de calificativul de "imorală". Toate aceste impulsuri întunecate apar din inconștient, fără să țină cont de ceea ce tu vrei să fii sau să arăți altora că ești. Este ca și cum s-ar naște în lumea obiectivă, prin intermediul tău. Ești un fel de mamă a lor. Prin urmare, e mai nimerit să ai grijă de ele. Altfel, încercând să le conservi înăuntrul tău, să le cenzurezi exprimarea cât poți de mult. Semenii cu o femeie care refuză să nască după cele 9 luni "reglamentare". Ea

face tot posibilul pentru a ține "copilul" înăuntrul ei. Ți se pare ceva sănătos?

Ceea ce nu exprimi produce daune înăuntrul tău, Pulsunile inconștiente se tensionează, ating intensități pe care Eul nu le mai poate controla. Gândește-te puțin! Ce preferi, câteva cutremure fracționate de 3-4 grade sau un cutremur de 9 grade pe scara Richter?

Toate procesele terapeutice implică deblocarea energiilor închise în umbră și identificarea unor modalități de a le folosi, fără a-i răni pe cei din jur. Nu e deloc o sarcină simplă sau de scurtă durată. Crezi că un tigru poate fi îmblânzit în 6 săptămâni? De ce ar fi altfel cu tigrii din interior? Un pericol la fel de mare este să deblochezi pulsuni intens tensionate, pe care ulterior să le scapi de sub control! Este ca și cum ai lăsa un leu înfometat în stradă. Crezi că va merge la restaurantul chinezesc pentru o porție de orez?

Tigrilor, leilor și tuturor celorlalte lighioane le place libertatea. Nu le place în cușcă. Cu efort, ele pot fi închise pentru toată viața, dar nu la fel stau lucrurile cu animalele lăuntrice. Acestea presează pentru a se manifesta în sfera conștiinței și devin cu atât mai "nervoase" cu cât sunt respinse mai mult. "Foamea" lor de manifestare crește, până când nu mai poate fi oprită de nimic. În astfel de cazuri pot chiar devora Eul, așa cum o mătă se delectează cu un șoricel. În limbajul mai sofisticat al psihologiei analitice. Eul e înghițit de complexe parentale negative.

Și atunci, nu e mai recomandabil să admiți, puțin câte puțin, aceste pulsuni în conștiință, astfel încât tensiunea pulsională să nu se mai acumuleze în inconștient?

Forța umbrei nu este nici mare, nici înspăimântătoare. Ea doar **devine** așa, datorită reprimărilor. Privită cu ochi mai înțelepți și prietenoși, umbra nici măcar nu este un dușman. Ea devine un dușman dacă tu o tratezi ca pe un dușman. Înțelegi de la cine pleacă totul? Știi că nu-ți convine. Vreau doar să fii conștient de responsabilitatea ta, atât pentru cenzurile care ți se datorează direct, cât și pentru cele impuse de alții, care însă n-ar putea exista fără acordul tău implicit.

Copilul mic descarcă imediat energiile care se trezesc în el. Pe măsură ce crește însă, pentru a fi acceptat de cei din jur, pentru a fi iubit de părinți și educatori, învață să facă ceea ce i se spune sau i se cere, direct sau indirect. Învață ce trebuie să facă pentru a fi "un copil bun", pentru a i se spune Da în loc de Nu, pentru a obține ceea ce dorește. Spontaneitatea lui din "Vreau/Doresc asta" se metamorfozează în "Ce voi păți dacă vreau asta?"; "Ce voi pierde dacă mă exprim așa?", "Cum trebuie să mă comport pentru a dobândi asta?".

Energiile pe care nu le mai descarcă, evident, **îl încarcă**. Ele devin magneți sui- generis care atrag din mediu, mai târziu, exact persoanele care descarcă, adesea fără nici un fel de opreliști, energii similare. Acestea sunt oglinzile. Iar oglinzile nu există fără magneți, adică fără caracteristici neasumate, încărcate energetic. Descarcă energiile adecvat și oglinzile corespondente vor dispărea. Ele nu există decât împreună. Imaginile exterioare corespund realităților lăuntrice, ființei tale care este mai degrabă un continent decât o insulă.

Într-un anumit fel și în acord cu filosofii spirituale mai îndrăznețe, **tu ești creatorul lumii în care trăiești**. Nu în sensul că Eul tău a creat-o efectiv, ci în sensul că ființa ta mai largă, de natură inconștientă, **a atras-o spre tine**. Poți fugi de această lume, dar reușita va fi efemeră. Oriunde te vei duce, o vei recrea, adică o vei atrage din nou. Este ca și cum ai fugi din București, crezând că la Brașov chipul tău reflectat în oglindă va fi altfel. Dacă vrei să vezi o altă reflexie, nu ceea ce oglindește trebuie schimbat, ci ceea ce **se oglindește**. Acesta e principiul din spatele îndemnului "Dacă vrei să schimbi lumea în care trăiești, începe prin a te schimba pe tine însuți". Dacă nu-ți plac sau nu suporti diferite aspecte ale celor din jur, nu-i mai pisa cu cererile și pretențiile tale de schimbare. Caută mai bine să descoperi ce anume din tine oglesc comportamentele lor și pune în practică, **pe tine însuți**, ceea ce le ceri lor atât de vehement. Dacă finalizezi această inițiativă, îți garantez că cei din jur vor fi extaziați. Mai mult, modelul pe care îl oferi le va permite și lor să se schimbe, dar într-o modalitate mai naturală, mai puțin încărcată de frică, rușine sau culpabilitate. Și mai mult decât atât, dacă ei se schimbă mai lent, faptul că ai învățat să accepți o persoană, pe tine însuți, te va ajuta să accepți o altă persoană, pe aproapele tău. Și când ai învățat să faci asta cu tine și cu cel de lângă tine, devii mai capabil să practici acceptarea și cu alți oameni. Este ca și cum ai învăța să mergi pe bicicletă. Nu vei mai uita asta. Vei ști să mergi și pe o stradă proaspăt asfaltată și pe un drum comunal. Chiar dacă mai greu, te vei descurca și pe terenuri mai accidentate și vei putea coborî inclusiv pante mai neprietenoase.

Problema principală este să înveți să mergi pe bicicletă. Restul e exercițiu, provocare, aventură.

Călătoria de 1000 de mile începe cu primul pas. Primul pas, aici e buba. Aici e nevoie de vindecare, adică de conștientizare, acceptare și transformare. Evaluează-te cu onestitate și observă câtă energie consumi pentru **a nu fi un anumit gen de persoană**. Imaginează-ți cât de creativ sau puternic ai putea fi dacă i-ai da acestei energii o altă direcție, adică dacă nu ai mai irosi-o pentru a controla nevrotic alte energii. Ai jucat vreodată șah cu tine însuși? Nu te poți învinge niciodată, deoarece tot ceea ce Negrul plănuiește, Albul dejoacă. Singura posibilitate de victorie a uneia din părți este atunci când te prefaci, adică construiești o strategie pe care, chipurile, cealaltă parte nu o sesizează. Această victorie nu e decât **o mare păcăleală!** La fel este viața unui om care se divizează, care se luptă cu părți din sine însuși cu speranța absurdă că va câștiga. Toate câștigurile sunt iluzorii!

Cineva mi-a spus, în legătură cu schimbările ce apar automat în lumea exterioară ca răspuns la schimbările interioare, că această lege nu funcționează în cazul lui. Am analizat puțin situația, într-adevăr, în relația cu o persoană semnificativă, nu putea avansa într-un dialog deoarece aceasta, de la un moment dat, nu-l mai asculta. El reușise, în schimb, să manifeste o mare disponibilitate pentru ascultare. Și atunci, cum rămâne cu legea oglinirii? Prima mențiune este că exteriorul nu oglindește imediat interiorul. Există o anumită inerție (ai învățat la fizică despre principiul inerției?). Separat de asta, ceea ce se întâmpla în cazul respectiv mai avea o explicație: clientul meu persista în acel pattern de comunicare nesatisfăcător pentru că partenera lui îi oglindea nu incapacitatea de a asculta (el nu avea această problemă), ci nevoia lui de a pedepsi. Simțindu-se vinovat pentru un anumit lucru ("nu merit statutul meu social actual"), căuta să se pedepsească. Întrucât nu o putea face singur, intra într-o relație în care să fie sistematic frustrat, deci pedepsit. Relația de comunicare nu era decât contextul în care o pulsione mai adâncă se putea exprima.

Dacă trăiești ceva asemănător, soluția nu este să-ți bombardezi partenerul cu lucrări științifice despre comunicare, ci să descoperi unde anume ți se pare că ai greșit, ce anume nu consideri că meriți și totuși ai. Pe măsură ce înveți să te ierți pentru greșeli, să-ți asumi calitățile cu care ai fost înzestrat sau să accepți senin beneficiile sociale sau materiale, nevoia de a suferi intrând în relații dificile se va diminua. De data aceasta, îl vei face atent pe partenerul tău asupra tendinței lui agresive și, dacă nu va consimți să se schimbe, vei pune punct unui asemenea tip de relație, fără nici un fel de regret. Poți avea compasiune pentru oamenii care nu sunt conștienți de problemele lor, dar nu-i ajuți în nici un fel devenind **o parte** a problemei lor. Îți poți păstra disponibilitatea de a-i ajuta, atunci când și ei vor înțelege și vor dori asta. Pe lumea asta există deja suficientă suferință. Nu mai e nevoie de bonusuri.

Oglindirile psihologice nu sunt la fel de simple ca cele fizice. E nevoie uneori de "un ochi" foarte exersat (știi la ce mă refer când spun "un ochi"?) pentru a ie identifica. Fără o putere de investigație mentală de calibru nu le vei detecta pe cele mai subtile, riscând să-ți amărăști viața sau să produci altora suferință inutilă. Reține că tot ce respingi spontan la celălalt îți aparține și învață să discriminezi între respingerea emoțională spontană și respingerea rațională, legitimă. Nu este nimic contradictoriu în a accepta emoțional o persoană dar a nu-i tolera anumite comportamente. Dacă-ți păstrezi seninătatea interioară când o vezi pe fiica ta exagerând și atribuindu-și calități pe care nu le are, acesta e semnul că tu nu ai o problemă cu aroganța. Aceasta nu înseamnă că o vei încuraja "să se dea mare" sau că nu-i vei oferi o pereche de ochelari pentru a-și vedea lungul nasului. În același fel, dacă intoleranța pe care o constăți la liderul unui partid naționalist nu te scoate din minți, ba chiar te amuză, atunci poți fi sigur că tu nu ai acel gen de intoleranță. Aceasta nu înseamnă că îl vei vota la următoarele alegeri.

Poți să vei ajunge la caracteristici neasumate sau necunoscute plecând doar de **la ceea ce te afectează spontan**. Nu uita că mai ai o serie de trăsături latente, pe care ești capabil să le manifesti în viitor. De pildă dominanța pe care o conții, dar care acum se află la un nivel profund, va izbucni în viața ta când vei fi numit șef. Poate că acum ești cu totul inconștient de nevoia de a domina. O situație în care puterea îți va fi oferită va scoate la suprafață această tendință. Dramaterapia experiențială, așa cum este practică în SPER (Societatea de Psihoterapie Experiențială) reprezintă o modalitate fascinantă de a identifica, avânt la lettre, această tendință latentă. A avea o priză de conștiință mai bună asupra a ceea ce ești îți permite să-ți optimizezi comportamentele actuale și să faci față, mai bine, în viitor, unor situații noi. Developarea caracteristicilor tale inconștiente, și în special a elementelor de structură, te pune în situația, favorabilă cred, de a-ți plasa evoluția personală într-un registru mai conștient.

COMORILE DIN ADÂNCURI

În acest subcapitol îți voi arăta cum umbra este, de fapt, o constelație de resurse și daruri. Vei înțelege cum lumina și întunericul sunt practic indisolubile. Și sper să-ți trezesc gustul de a pătrunde în adâncurile obscure ale ființei tale, pentru a-ți recupera comorile îngropate cu mult timp în urmă.

Dhammapada, cea mai faimoasă scriptură din canonul pali (Theravadin), în care se crede că sunt înregistrate chiar cuvintele lui Buddha, spune la un moment dat:

"Ce minunat crește lotusul
În mizeria de pe marginea drumului.
Parfumul lui pur încântându-ți inima."

Îi invidiez puțin pe indieni pentru șansa lor de a înțelege miracolul transformării spirituale privind, pur și simplu, un lotus. Un lotus este, în sine, un fenomen. De ce? Nu pentru că este o floare foarte frumoasă (există pe lume sute de flori superbe), ci pentru că este o floare care crește din noroi. "În mizeria de pe marginea drumului", spune poetic Dhammapada. Încearcă să transpui acest fenomen în plan psihologic. Noroiul care dă naștere și care hrănește frumusețea este echivalent cu tot ceea ce, fiind negativ și urât, se transformă în încântare, amplifică și elevează sfera conștiinței. Mai mult decât o sută de cărți super deștepte despre umbră și transformările ei, lotusul ne arată continuitatea dintre murdărie și puritate, legătura dintre întuneric și lumină. Privind un lotus știi, sau măcar speri, că ura poate fi transformată în iubire, că pasiunea poate deveni compasiune. Din ceea ce este inferior se naște ceea ce este superior. Dar mai presus de toate, cred că lotusul ne arată unitatea existenței, faptul că **superiorul nu există fără inferior**.

O metaforă la fel de frumoasă este aceea a diamantului. Știi ce este. În esență, un diamant? Diamantul este de fapt un cărbune. Esie un cărbune care a stat în pământ milioane de ani. Timp în care elementele sale constitutive au fost rearanjate. Meditează asupra acestei mențiuni. Nu a fost adus nimic nou din exterior, doar elementele sale au fost puse într-o altă ordine. Nu ți se pare ceva miraculos? Același cărbune pe care îl arunci în sobă. Rearanjat, restructurat, devine ultimul lucru pe care ai fi dispus să-l arunci. Inferiorul, prin anumite proceduri, devine superior. Alchimiștii au înțeles asta. Cei mai primitivi s-au străduit să transforme metale obișnuite în aur. Încercând să facă avere. Cei mai rafinați s-au concentrat asupra energiilor lăuntrice, transformându-și ființa, adică îmbogățindu-se spiritual. Eu am o mare simpatie pentru oamenii care muncesc din greu, apelând inclusiv la mijloace necinstite, pentru a se îmbogăți. Recunosc în ei pe viitorii alchimiști ai sufletului. Dorința arzătoare de a se îmbogăți s-a născut în ei. Ea doar se manifestă acum pe cel mai grosier plan și este doar o chestiune de timp să se înalțe. De aceea nu-i condamn pe oamenii care vor să facă bani, chiar foarte mulți bani. Este o lăcomie minunată. Peste câțiva ani sau peste câteva vieți, dorința de înăbușire materială va deveni nevoie de îmbogățire spirituală. Este doar o problemă de timp! Nevoia spirituală există, în germene, înăuntrul nevoii de prosperitate materială. Într-un sol potrivit, această sămânță va exploda și va înflori. Până atunci, oamenii ahtiați după bani, care reușesc sau doar se trudesă să-i obțină, sunt mai avansați decât semenii lor animați de aceleași intenții, pe care însă le reprimă, pentru a părea altcineva decât sunt.

Nici un potențial nu se rafinează și nu se dezvoltă dacă nu este utilizat, mai întâi în aspectele lui primitive. Ce ai crede despre un părinte care își sancționează copilul de 8 ani deoarece nu e capabil să răspundă la o problemă abstractă de genul: "Claudia este mai înaltă decât Elena. Claudia este mai scundă decât Paula. Care dintre ele este cea mai înaltă?". Poate că tu ești mai delicat, dar eu nu mă feresc de cuvinte: acest părinte este un prost! El nu știe că un copil are nevoie mai întâi să manipuleze obiecte reale și că va reuși să rezolve această problemă logică doar dacă i se dau 3 păpuși care să le reprezinte pe Claudia, Elena și Paula. Abia după 11-12 ani va fi capabil să rezolve o problemă similară fără a experimenta cu obiecte reale, deși nici atunci nu este sigur (unii oameni nu ating stadiul operațiilor formale).

Inteligența se manifestă gradat, trecând prin anumite stadii. Îi datorăm lui Jean Piaget, cel mai influent psiholog din domeniul dezvoltării cognitive, identificarea stadiilor distincte de dezvoltare

intelectuală. Un copil nu realizează imediat după naștere raționamente ipotetico-deductive. El nu va gândi: "Dacă mama nu vine atunci când plâng, înseamnă că se uită la "îngerul nopții" sau poate la "Soledad", care e simultan pe Antenă 1!". Inteligența lui va trece printr-un stadiu senzoriomotor, până pe la 2 ani, apoi prin stadiul preoperational (de la 2 la 7 ani) și stadiul operațiilor concrete (7-11 ani). Abia după 11 ani există speranța că gândirea să devină atât de sofisticată încât să opereze fără a se mai bizui pe obiecte sau evenimente concrete. Cum spuneam, unii oameni nu ating niciodată acest stadiu sau au mari dificultăți în a opera într-un registru cognitiv abstract.

Potențialul intelectual se manifestă gradat, de la inferior spre superior și această stadialitate este valabilă pentru orice alt potențial. Încă nu s-a găsit nimeni care să studieze structurile variate ale lăcomiei, agresivității sau josniciei, dar nu e timpul pierdut, nu-i așa? Doctorate în psihologie încă se mai dau.

Deoarece polii opuși nu există decât împreună, orice trăsătură sau stare poate fi transformată în opusul ei. Aceasta se întâmplă deoarece energia ce permite manifestarea, suportul sau vehiculul stării are o natură neutră. Depinde doar de tine ce direcție îi dai.

Gândește-te la cineva care este trist. Tristețea lui poate deveni bucurie. Iată cum: el își exprimă tristețea într-un cântec. Pe măsură ce cântecul este scris, tristețea dispare. Linia melodică este tristă, cuvintele sunt triste, dar autorul se înseninează. Apoi cineva aude cântecul și îi răspunde. Ceva se schimbă. Contactul naște bucurie. Mergi mai departe cu gândurile. Cântecul este imprimat și mii de oameni cumpără discul. Artistul este remarcat, premiat, ovaționat. Ce a mai rămas din tristețea lui?

Forța vieții este neutră. Energiile nu sunt împachetate, etichetate ca la magazin. Nu ai pachete de "tristețe", "supărare" sau "bucurie". Depinde numai de tine pe ce canale inviți energia supremă a vieții să curgă. Este ca și cum ai avea un aparat de radio la care poți asculta toate tipurile de emisiuni, de la cele mai vulgare și indecente până la cele mai selecte sau înălțătoare. Tu alegi ce asculți! Dacă nu-ți exerciți această putere, **puterea de a alege**, alții vor alege pentru tine. Ei vor potrivi frecvențele în funcție de preferințele sau nevoile lor. Accepți asta? Ești de acord să auzi toată viața manele în timp ce tânjești după concertele Brandenburgice? Ai chef să asculți emisiuni despre cultura sfeclei de zahăr și ultimile tehnici de irigare a porumbului când te interesează de fapt emisiunile de bonduri, obligațiunile de stat și corporatiste, notele de compensare și unitățile fondurilor de investiții?

Poate îți par deplasat. Crede-mă, aceste lucruri se întâmplă. Oamenii refuză sau se tem să-și aleagă stări, trăsături sau compartimente care să le sprijine nevoile și evoluția, cedând acest drept altora, cel mai adesea fără să știe. Persoane semnificative din jurul copilului, în loc să-l încurajeze și să-i stimuleze libertatea de a alege, "îl fixează" pe posturi de care nu are nici un fel de nevoie, care nu-i reprezintă interesele, care îl fac să se simtă singur și neînțeles. Neavând încă putere de discriminare, mânat de nevoi emoționale a căror satisfacere depinde de cei din jur, copilul acceptă sau e constrâns să se brânzeze pe frecvențe care îi sunt străine, adică să adopte patternuri de a gândi, a simți și acționa care îi blochează potențialul nativ.

Dacă te simți neîmplinit și tensionat, dacă simți că lipsește ceva esențial din viața ta dar nu poți spune ce, fii sigur că ai fost programat să asculți emisiuni nocive sau, în cel mai bun caz, inutile! Nevoile tale autentice sunt blocate în umbră, de unde îți trimit aceste semnale emoționale cifrate, la fel ca prizonierii care comunică între ei bătând în țevile de la calorifer în alfabetul Morse. Aceasta este ceea ce se numește uneori "umbră pozitivă" sau partea luminoasă a umbrei, adică acele calități sau nevoi de manifestare social evaluate ca dezirabile, blocate de o educație autoritară și represivă.

Nu tind să folosesc această sintagmă, "umbră pozitivă", deoarece ea introduce o diviziune artificială la nivelul umbrei. Am putea crede că unele umbre sunt pozitive, altele negative. Orice aspect din umbră este simultan pozitiv și negativ. Doar discriminarea insuficientă, neatenția sau ignoranța ascund temporar una din aceste laturi. Altfel spus, umbra poate fi polarizată în plan conceptual, dar este unitară în realitate. În ce mă privește, sunt îndrăgostit de realitate și felul ei sublim în care unește contrariile.

Revenind la imaginea metaforică a posturilor multiple ce pot fi recepționate de un același aparat de radio (structura energetică subtilă a ființei tale), dacă vrei ca în viața ta să pătrundă armonia, iubirea sau frumusețea, e necesar să știi pe ce lungime de undă să te acordezi pentru a vibra la unison. Și cei mai slabi fizicieni știu că aceasta e legea rezonanței. Din păcate, în domeniul psihologiei consecințele acestei legi, ca și modalitățile conștiente de a o folosi nu au fost aproape deloc explorate, psihologia academică îmi pare uneori atât de departe de disciplinele esoterice, cu întreaga lor paletă de cunoștințe despre lumea

energiilor subtile, încât mă întreb dacă nepoții copiilor mei vor apuca să învețe la școală nu doar despre inimă, plămâni și organe sexuale, ci și despre chakras și nadis, adică lucruri la fel de elementare, cu diferența că aparțin de o anatomie subtilă a corpului, (ceea ce psihologia actuală numește "inconștient", fără a fi în stare să-l descrie corect).

Cum spuneam, prin ființa ta circulă tot felul de energii și nu toate au fost alese de tine. Dacă tatăl tău nu-ți suporta inițiativele și dorința de a experimenta, ascultă probabil un post ale cărui mesaje sunt: "Lasă-i pe alții să decidă. Nu acționa primul. Nu te aventura. Stai în banca ta!". Prin urmare, energiile conformismului și pasivității au pus stăpânire pe Eul tău. În umbră s-au refugiat încrederea în sine, curajul, dinamismul. Dacă mama ta condamnă exprimarea liberă a sexualității, una din emisiunile tale favorite trebuie să fie cea despre virginitate cu orice preț, inclusiv prețul incompatibilității sexuale cu viitorul tău soț. În umbră s-a pitit și tremură nevoia de a-ți împărtăși iubirea prin intermediul corpului tău, nu doar prin cuvinte. Dacă fratele tău premiant îi disprețuiește pe cei slabi la învățătură, la postul tău se conferențiază despre competiție și ierarhie. Umbra îți conține nevoia de a te relaxa și a trata mai superficial unele materii, mai ales dacă ele n-au nici o legătură cu viața ta reală (test pentru cei care au avut 10 la botanică: ce este o angiospermă? Nu, n-are nici o legătura cu spermă, perversilor!).

Toate tendințele care ne susțin în dezvoltarea noastră psihologică și care, din variate motive, sunt blocate în umbră reprezintă, evident, comorile noastre. Nu e nimic de demonstrat aici. Ca urmare a unor relații dificile cu figuri parentale sau substitute ale acestora, în umbră pot fi zăvorâte trăsături și tendințe din cele mai pozitive, cum ar fi spontaneitatea, optimismul, creativitatea, spiritul de independență. Sensibilitatea pentru natură, curiozitatea, deschiderea pentru necunoscut, gustul pentru experiențe noi, logica impecabilă, capacitatea de a improviza, nevoia de liniște, onestitatea, simțul dreptății, ele. Pentru oricare din aceste trăsături poți găsi un părinte sau profesor cu probleme emoționale, care să strige, să țipe și chiar să-l lovească pe copil, atunci când acesta le manifesta în mod natural. Dacă te îndoiești, întreabă-i pe cei care lucrează ca și mine, în branșă, și-ți vor confirma aceste afirmații. Poate tu ai fost un copil foarte norocos și avut parte de părinți și educatori armonizați psihologic (Sigur nu ești extraterestru?). Cei mai mulți oameni nu sunt atât de norocoși. Dacă nu un părinte, mai mereu se găsește o figură autoritară care să nu suporte manifestarea unei anumite trăsături sau abilități, oricât de pozitivă ar părea altora.

Crezi că un părinte hipercontrolat va stimula spontaneitatea la copilul lui? O mamă pesimistă și catastrofică își va învăța fetița să fie optimistă, să se aștepte la tot ce este mai bun? Un tată pasiv sau lenes își va instrui băiețelul în tehnica acțiunii eficiente? Un părinte plin de idei preconcepute își va încuraja copiii să intre în contact cu persoane de la marginea societății? Un profesor mai lent la minte va recompensa viteza de gândire a unui elev? O educatoare care urăște animalele le va trezi copiilor interesul pentru suratele lor mai puțin evolute? O bunică iresponsabilă va promova simțul datoriei sau nevoia de a respecta promisiunile?

Acestea sunt doar câteva exemple, deloc imaginare. Revelarea lor abundă în terapia de grup. Iar rațiunea psihologică din spatele lor este aceeași: adulții blochează, condamnă sau sancționează la copii ceea ce resping inconștient la ei înșiși. Părinții nu permit, la copiii lor. Manifestarea unor pulsioni sau caracteristici de care se tem, pe care nu și-au permis nici ei să le experimenteze. Nu acceptă nevoi, abilități sau dorințe pe care nu le înțeleg. Inhibă trăsături a căror utilitate o ignoră sau refuză să o sesizeze.

Aceste disponibilități de acțiune, gândire sau simțire se cristalizează în inconștientul copiilor, făcându-i ulterior, când cresc, să fie irezistibil atrași de oameni care le manifestă liber. Dacă vrei să-ți cunoști potențialul de dezvoltare din acest moment al vieții tale, observă pe cine admiri și caută să afli ce calitate anume te atrage la acea persoană. Nu le grăbi. Analizează atât dacă îți place foarte mult trăsătura respectivă sau este doar un paravan pentru o alta, mai greu de deslușit.

Să presupunem că admiri un anumit profesor. Identifică precis ce anume admiri. Farmecul subtil pe care îl radiază? Profunzimea gândirii? Modestia de care dă dovadă? Calmul din voce? Distincția din felul cum se îmbracă? Observă la care din aceste calități răspunzi emoțional cel mai intens. Acea este calitatea de care dispui și tu și pe care a sosit timpul să o integrezi în viața ta. Acesta e motivul pentru care îți place așa de mult acest profesor, în timp ce alte colege ale tale nu sunt la fel de entuziasmate. El îți oglindește profunzimea mentală de care și tu ești capabilă, spontaneitatea sau magnetismul. Radarul tău a detectat la el ceea ce tu urmează să integrezi în sfera conștientă a ființei tale. Dacă trăsătura ta a ajuns foarte tensionată, fiind mult timp blocată, nu e exclus să faci o pasiune pentru profesoral respectiv. E

firesc să simți asta. Ești de fapt pasionată de ceva minunat, aflat înăuntrul tău, de care nu devii conștientă decât prin proiecție pe un suport corespunzător. Cel mai probabil, un profesor matur, chiar fără să cunoască aceste subtilități, îți va tempera elanul.

Am dat acest exemplu deoarece este frecvent cu elevii sau studenții să se îndrăgostească de dascălii lor. Aceste întâmplări fac parte din logica lucrurilor și vor continua să condimenteze (uneori să complice) relația profesor-elev. Dacă ești profesor, bucură-te de capacitatea de a stârni în tinerii tăi învățăcei prețuirea sau stimă, atracția puternică sau iubirea post/adolescentină. Dar nu te opri aici. Ajută-i să-și retragă proiecțiile, să se aplece asupra propriilor lumi interne și să cunoască acolo calitatea pe care. Deocamdată, nu o recunosc decât în exterior. Apoi încurajează-i să o manifeste și recompensează-i când o fac. Admirația pentru tine va scădea, dar este o idee cu care, la valoarea ta, poți trăi liniștit.

Un exercițiu interesant pentru a scoate în lumină aspectele virtual pozitive ascunse în umbră este să faci o listă cu cei 3 oameni pe care îi admiri cel mai mult să identifici cât mai exact calitățile pe care le prețuiești cel mai mult la ei. După care să ți le aplici ție însuși, reflectând la circumstanțele în care te-ai manifestat, măcar într-o anumită măsură sau la ceea ce te împiedică să le exprimi.

De pildă, dacă una din calități este "excelent organizator" caută să descoperi în viața ta situații în care ai dat dovadă de spirit organizatoric. Poate ai organizat o petrecere ca la carte sau ți-ai organizat timpul astfel încât, în numai 3 zile, să înveți 27 de cursuri, adică o materie de an. Observă ce anume reușești. Să planifici, să ordonezi sau să ții sub control. Cel mai adesea ești un aiurit, dar când e vorba de planificarea concediului sau vacanței, nimeni nu te întrece. Poate în șifonier hainele stau claie peste grămadă, dar în ce privește cunoștințele de mecanică auto ești un exemplu de structurare. Undeva se manifestă, cu siguranță, capacitatea ta de a organiza. Inclusiv rigiditatea cu care ții să nu întârzi sau punctualitatea pe care o reclami de la prietenii tăi conțin germeii abilității de a organiza.

Mai departe, examinează ce te reține în a exersa mai sistematic această abilitate. Oare părintele de care ai fost atașat era atât de creativ și spontan, încât te-ai decis să-l imiți, deși viața îi semăna cu un haos? Sau bunica paternă, care s-a ocupat de creșterea ta, era atât de ordonată și inflexibilă, fixându-ți programe de joacă imposibil de negociat, încât, ca adult, ai hotărât să o pedepsești pentru tot restul vieții, comportându-te exact pe dos? A reușit cineva să te convingă că viața e mai interesantă dacă problemele sunt lăsate în aer și că nu merită să le străduiești pentru a-ți îndeplini obiectivele la timp? Îți procuri o satisfacție specială din a face lucrurile în ultima clipă? Te îngrozesc termenele finale, datele exacte de predare a unei lucrări sau realizare a unei acțiuni?

Ceva trebuie să-ți blocheze impulsul natural de organizare și acest ceva poate fi descoperit prin investigație psihologică. Acest ceva este o interdicție parentală, un model negativ, o temere nejustificată, etc. Analiza va dezvălui acest "ceva" și te va ajuta să-l elimini. Aceasta te va ajuta să-ți îmbunătățești relațiile cu cei care au nevoie să fie "mai organizați" sau chiar te va propulsa spre o funcție de conducere, pentru a organiza activitățile unui birou, departament sau companie.

În același fel poate fi analizată orice calitate pe care, la început, doar o deduci, plecând de la ceea ce admiri la cineva exterior ție. Dacă nu găsești nimic admirabil la cei din jur, gândește-te la oameni pe care nu-i cunoști dar de ale căror fapte ai aflat din presă. Principiul e valabil și pentru oameni care n-au existat niciodată, adică personajele tale favorite din film, roman sau benzi desenate. Este imposibil să nu admiri ceva la cineva, fie el real sau fictiv. Și ultimul infractor dacă ești, tot vei admira dexteritatea prietenului tău, care și-a permis achiziționarea unui telefon Nokia de generație 3, după o singură călătorie cu troleibuzul.

Calitățile pozitive la care ești cel mai sensibil, caracteristicile pe care le admiri constant în afara ta sunt aspecte ale ființei tale, a căror vreme a sosit pentru a înflori. Cel mai adesea e nevoie de toată viața pentru a le integra, adică a reuși. Să le manifesti complet și armonios în toate acțiunile tale. Este ca și cum, asemenea școlarilor, oamenii care se nasc au anumite teme de rezolvat. Viața pe Pământ este un fel de școală, unde să înveți să integrezi în gândire, simțire și comportament energii de diferite naturi. Aceste teme sau sarcini de dezvoltare nu coincid. Sarcina esențială a unuia poate fi să învețe să fie drept, în timp ce altul trebuie să învețe să fie blând. Chiar înăuntrul energiilor dreptății sau blândeții există multiple niveluri. Pentru cineva, maximul său de dezvoltare poate fi practica dreptății în familie (să își trateze just părinții sau copiii), pe când pentru un altul acest maxim presupune acțiuni în sfere mult mai largi (o instituție, o organizație, o comunitate). "Temele" sunt individualizate, motiv pentru care e lipsit de sens ca

oamenii să fie comparați între ei. Comparațiile legitime pot fi realizate doar de ei înșiși, punând în balanță ceea ce au reușit să manifeste cu ceea ce **simt că pot manifesta**. Orice altă comparație, făcută de cineva din exterior, indică nevoia acestuia de a agresa psihologic. Campioni la acest capitol sunt uneori părinții, care își compară copiii între ei, cu copiii vecinei sau chiar cu ei înșiși ("Eu la vârsta ta..."). Aceste comparații nu au nici un fel de bază, deoarece copiii au un potențial unic, pe de o parte, iar părinții nu dispun de mijloace suficiente pentru a alcătui o hartă corectă a acestui potențial. Ceea ce pot și trebuie să facă părinții este să stimuleze descoperirea de către copil a calităților și aptitudinilor sale, să-l sprijine și să-l încurajeze în a se dezvolta **în direcția** tendințelor sale și nu **împotriva** acestora.

Dacă fiica ta nu are ureche muzicală, ce rost are să o chinui cu ore de pian? De ce nu-i observi pasiunea pentru sport? Ce este rău în a fi, în loc de o mare pianistă, o excelentă atletă? Dacă fiul tău nu are nici o aplecare pentru limbile străine, de ce îl torturezi cu meditații săptămânale la engleză și germană? Nu ar fi mai bine să observi perspicacitatea de care dă dovadă în timp ce meșterește la jucării?

Ce rost are să frângi zborul unui copil pe aripile imaginației sale sub pretextul că lumea concretă este dură și riscă să fie nepregătit pentru ea? Poate că lumea ta este dură, de ce trebuie să fie și a lui? Și chiar dacă lumea reală ar fi așa cum ți-o reprezintă tu, de unde știi că disponibilitățile imaginativ-creative nu ar face-o mai frumoasă și suportabilă?

Cu ce scop îi ironizezi sentimentele și îl faci să-i fie rușine de anumite trăiri? Poate că destinul lui e să exprime, artistic, bogăția sufletului omenesc, bogăție la care nu poate avea acces altfel decât acceptându-și propriile emoții și trăiri emoționale.

Sentimentul puterii pe care un părinte îl trăiește în relația cu un copil este extraordinar de ispitor. E atât de simplu să îi spui unui pui de om ce să facă, ce să simtă, ce să gândească, ce e bine și ce e rău, ce să ascundă și ce să pretindă că este. Deoarece un copil nu are un simț al identității personale, acesta poate fi cu ușurință inventat și falsificat de adulții din jurul lui.

În opinia mea, părinții care nu rezistă tentației, uitând de neajutorarea copilului pentru a-l modela în direcția propriilor așteptări, mai mult sau mai puțin conștiente, sunt ei înșiși în deficit de putere. Perspectiva de a stăpâni sentimentele, acțiunile și chiar traiectoria vieții celui alt este atrăgătoare, dar promisiunile ei sunt mincinoase. Când copilul va crește, el se va revolta împotriva părinților. În cel mai rău caz îi va urî și disprețui, în cel mai bun se va strădui să corecteze ceea ce, fără să-și dea seama, a ajuns să fie. O terapie de durată îl poate ajuta să înțeleagă motivațiile inconștiente ale părinților și, în cele din urmă, să-i ierte. În situația mai puțin fericită, cineva care s-a dezvoltat în acord cu propriile nevoi și cu nevoile figurilor parentale, va simți întreaga viață că-i lipsește ceva, se va simți neîmplinit sau gol pe dinăuntru. Ce anume lipsește? **El lipsește, din propria viață.** Anumite beneficii financiare sau sociale (de stimă și statut) pot compensa un timp vidul interior al unei vieți conduse după nevoile și valorile altora. Nu vreau să înțelegi că aceste nevoi, norme sau valori nu sunt valabile. Ele sunt valabile pentru cei de care aparțin. Valoarea pasivității este legitimă pentru o mamă cu un nivel redus de vitalitate, care funcționează perfect adaptat în regimul minimei rezistențe, dar este inaplicabilă fiicei ei, care, dispunând de o energie abundentă, își dorește să acționeze, să încerce, să lupte și chiar să domine.

Efectul compensator al beneficiilor exterioare este întotdeauna limitat în timp. Chiar, dacă nevoile naturii autentice nu mai sunt auzite, anxietatea, tensiunea, lipsa de orizont, confuzia sau deruta sunt solii ei din lumea conștiinței. După un obicei brevetat de înaintașii noștri, solii sunt pedepsiți sau uciși pentru mesajul pe care îl aduc. Unii sunt înecați în alcool sau droguri, alții sunt anesteziați prin aventuri sexuale sau muzică ascultată la maxim.

Părinții echilibrați pe axa puterii, suficient de conștienți de slăbiciunile lor pentru a nu le proiecta asupra altora își asistă copii în mersul lor natural spre o existență independentă. Ei le oferă siguranța unei baze de antrenament solide, dar și încrederea că într-o bună zi o vor părăsi pentru a trăi în felul lor, acolo unde doresc. Părinții care rezistă ispitei de a-și crește copiii după propriile șabloane îi sprijină cu adevărat în procesul de maturizare, proces al cărui scop ultim este accesul la cea mai înaltă libertate.

Dacă ai avut astfel de părinți, îngenunchează chiar acum și mulțumește-i bunului Dumnezeu pentru o astfel de șansă. Dacă nu ai avut, fii recunoscător pentru șansa pe care **o ai acum**, aceea de a-ți lua evoluția în propriile mâini și a renunța să trăiești după un tipar care probabil nu este rău în sine, ci este "rău" deoarece nu ți se potrivește.

Standardele nerealiste pe care părinții le indică și așteptările nepotrivite față de felul de a fi al

copilului trimite în umbră trăsături de personalitate și forțe lăuntrice care îl privează de un sentiment autentic de încredere în sine. Desigur, comportamentele parentale nu sunt factori unici de influență asupra evoluției psihologice a copilului. O învățătoare, un bunic, un profesor sau chiar o soră mai mare intervin uneori semnificativ în acest proces. Ceea ce scriu aici nu vizează căutarea vinovaților, ci prevenirea greșelilor. Dacă greșelile au fost comise, prioritar nu este să afli cine le-a comis și din ce motive (deși contează și asta), ci să acționezi pentru a repara ceea ce poate fi reparat și a te apropia de ceea ce vrei să devii. Ca să-ți spun adevărul până la capăt (deși e greu de acceptat), credința mea este că **factorul decisiv** în dezvoltarea unui copil nu este mediul în care crește (părinți, bunici, profesori) ci **predispozițiile lui de răspuns** la mesajele primite din mediu. Altfel spus, mediul facilitează, susține, accelerează sau, pe celălalt versant, blochează, întrerupe, frustrează evoluția psihologică a unei persoane, însă ceea ce, în ultimă instanță, contează este potențialul specific al acestuia, voința și mai adâncă de a experimenta un anumit gen de viață. Nu este o linie de gândire ușor de îmbrățișat. Ea operează cu ideea că realitatea vieților noastre este conectată la alegerile noastre lăuntrice, și asta încă din clipa în care ne-am născut, sau pentru gânditorii mai îndrăzneți, cu mult înainte de această ultimă naștere.

Consecința mai fericită a acestui mod de a gândi este că ne permite să-i iertăm pe toți cei care ne-au rănit, înțelegând că ei au fost parteneri într-o dramă pe care încă o mai jucăm, cu scopul de a afla **cine suntem**.

Imaginea în oglindă a "exercițiului de admirație" nu poate suna decât așa: fă o listă cu cei 3 oameni pe care îi detești sau te enervează cel mai mult și caută să sesizezi cu acuratețe ce trăsături anume ale lor te dezgustă, te scot din minți sau ți se par demne de disprețuit.

Merge ușor, nu-i așa? Dacă oameni pentru care să ai o înaltă considerație, să-i prețuiești fără rezerve și, Doamne ferește, chiar să le spui asta în față, sunt mai greu de găsit, persoanele foarte antipatice, extrem de iritante, oribile sau revoltătoare sunt mult mai accesibile. E normal, deoarece cei mai mulți oameni sunt sub nivelul tău, în special aceia din familia, cartierul, orașul sau țara în care te-ai născut.

Așa cum știi de acum, trăsăturile pe care le-ai identificat, întrucât sunt itemi din mediu care te afectează puternic în loc să te informeze pur și simplu, sunt proiecțiile tale, deci **îți aparțin**. Da, am ajuns într-o parte a cărții mai greu de digerat. Te voi ajuta să înțelegi, mai ales dacă ai ales persoane ale căror comportamente nu le-ai probat niciodată, dar absolut niciodată, în viața ta.

Să presupunem că te-ai gândit la Osama bin-Laden, miliardarul saudit aflat în spatele câtorva atentate teroriste de mare anvergură, cel mai amplu fiind acela din 11 septembrie 2001. Numai în acel tragic incident au murit mii de oameni, argument suficient pentru a afirma despre bin-Laden că este un ucigaș.

O.K. Problema este că tu nu ai omorât în viața ta pe nimeni și n-ai nimic cu americanii și nu te-ar deranja deloc să trăiești în Statele Unite, pe un salariu lunar de măcar 3000 de dolari. La nivel conștient nu există nici un element pe baza căruia să asumi tendința de a ucide. Hai să cercetăm, în acest caz, inconștientul!

"A ucide" poate fi înțeles la nivel fizic, concret, dar și la nivel simbolic. Fără să te fi gândit până acum, poți fi un adevărat ucigaș în serie, dar nu de oameni ci de... Ia să vedem, te prinzi?

Obişnuiești să consumi salam sau friptură? Cine trebuie omorât periodic pentru ca tu să te ridici satisfăcut de la masă? Nu, nici bin-Laden nu a pilotat avioanele. Crimele pot fi comise de la distanță. În cazul în care ești vegetarian, îți sunt cunoscute nume precum "Raid" sau "Spira Mat"? Anumite insecte le consideră adevărate arsenale teroriste aflate la dispoziția gospodinelor.

Pe un alt palier, a ucide nu înseamnă strict a lua viața unui organism pe care nu l-ai creat tu, ci a distruge o parte din viața unui organism. Un profesor excesiv de critic și exigent cu elevii sau studenții distruge în ei bucuria de a participa la cursuri și seminarii, anihilează atracția naturală pentru materia pe care o predau și le creează un sentiment inutil de teroare în preajma examenelor.

Un bărbat fermecător dar imatur afectiv poate distruge sistematic încrederea în sine a femeilor care se îndrăgostesc de el. În lipsa sprijinului autentic venit de la un părinte, un prieten sau terapeut, cea care trăiește drama de a fi sedusă și abandonată, se poate simți atât de nerespectată și umilită încât să considere că nu merită să fie iubită de un bărbat. Speranțele ei în iubire au fost omorâte (Evident, și cazul opus e valabil: o femeie frumoasă și manipulativă, care produce victime în rândul bărbaților!).

Un părinte intolerant cu exprimarea deschisă a sentimentelor poate ucide spontaneitatea

emoțională a copiilor săi, forțându-i să devină adulți inautentici. Un altul, hiperprotector, omoară spiritul de inițiativă al copilului său, oferindu-i un model nerealist asupra lumii, model potrivit căruia nu trebuie să faci ceva deoarece lucrurile vor veni singure către tine. O mamă foarte anxioasă poate distruge pentru totdeauna elanul fetei sale de a se avânta în necunoscut, de a explora și cunoaște nefamiliarul, ceea ce este străin, neobișnuit sau straniu. Un tată dominator ucide capacitatea de autoafirmare a băieților săi, transformându-i în marionete cuminiți, supuse și conformiste. Crescând, ei nu vor ști să-și ceară drepturile, să spună nu atunci când este cazul, să înfrunte adversitățile pe care viața, inevitabil, le va crea.

Acestea sunt doar câteva modalități simbolice de a ucide. Există numeroase altele. Ascuns prin văgăunile Afganistanului din inconștient, bin-Laden trăiește bine-mersi, fără ca Eul să aibă habar. E nevoie de un "Intelligence Service" sau o "C.I.A." pentru a-l descoperi, adică de o minte specializată în identificarea acestor modele subtile de acțiune. După ce va "prins", "bin-Laden" trebuie reeducat și resocializat. Altfel spus, capacitatea de a ucide va trebui să i se găsească un loc în serviciul vieții, conservând sau apărând ceea ce este minunat sau prețios în existență. Pentru a-și îndeplini funcția, uneori ea nici măcar nu trebuie manifestată. Câțiva zdrahoni te pot face să uiți că în spatele ușii pe care o păzesc se află ceva ce ți-ar plăcea să ai fără să plătești. Probabil ți-ai dat seama, persoanele cu un potențial de a ucide mai înalt decât media sunt atrase spontan, reușind astfel să-l sublimeze, de îndeletniciri din cadrul Armatei, Poliției sau serviciului de securitate.

Alte 2 direcții de analiză se polarizează pe axa timpului, spre trecut, respectiv spre viitor. Respingerea emoțională din prezent vorbește despre ceva ce și tu ai ucis în trecut (repet, cele mai numeroase crime sunt simbolice, adică reprezintă agresivități psihologice severe) fără să fii conștient sau despre ceea ce ai putea face în viitor, dacă anumite condiții ar fi întrunite.

De pildă, dacă România ar fi atacată de bulgari, hotărâți să lărgească Imperiul Zacusci, ești sigur că n-ai lupta cu arma în mână, pe redutele de la Bolintin și Adunații Copăceni, pentru a-i izgoni pe cotropitori? Dacă un psihopat ar pătrunde în casă, încercând să te violeze, nu te-ai opune cu toate mijloacele, dându-i cuțitului obișnuit cu ceapă și pătrunjelul o altă folosință?

În sfârșit, în visele tale se întâmplă să fii chiar întruparea inocenței? Iar în reveriile tale, ești personificarea blândeții? Nu te vezi strângând pe nimeni de gât, nu-ți imaginezi accidentul nici unui dușman? Când cenzura Eului slăbește sau dispare, așa cum se întâmplă în vise sau în fanteziile cu ochii deschiși, suntem în situația de a afla lucruri interesante despre tendințele noastre inconștiente.

Instinctul de a ucide vine din îndelungatul nostru trecut animal și e greu de crezut că el a fost transformat doar în câteva mii de ani de așa-zisă civilizație. Mai degrabă el trăiește prin grolele inconștientului, ieșind din când în când la iveală fie în războaiele cu dictatori precum Saddam sau Miloșevici, fie în simpatia puternică pentru una din taberele implicate în astfel de confruntări (și a sări în ajutorul celui presupus nedreptățit sau nevinovat, furnizându-i arme sau argumente intelectuale nu este decât o modalitate de a întreține tensiunea și violența).

Agresivitatea, ura, ca și gelozia, posesivitatea, lăcomia aparțin lumii animale. Este o lume care încă trăiește în tine și uneori te trage înapoi, spre acțiuni primitive și brutale. Nu te poți întoarce la ea, tot așa cum corpul unui bătrân nu se poate întoarce la prospețimea și flexibilitatea copilăriei. Dar nici să o arunci nu este posibil. Ea face parte din fibrele tale. Este moștenirea istorică a supraviețuirii tale, a adaptării într-o lume ostilă. O soluție mai bună este să o integrezi în experiența disponibilă conștientizării tale și să încerci să-i dai un sens creator, investind-o în comportamente care protejează valori general-umane.

Nu în ultimul rând, o altă modalitate de a profila de mesajul pe care inconștientul ți-l pune la dispoziție, prin respingerea vehementă a unui personaj de genul bin-Laden, este să te întrebi: **ce fel de om ar comite astfel de acte?**

Întrebarea este extrem de utilă, deoarece s-ar putea ca ținta specifică a respingerii tale să nu fie acțiunea criminală, ci **o anume componentă psihologică** ce face posibilă o asemenea acțiune. În acest caz, ceea ce tu respingi, deoarece conții într-o proporție asemănătoare, este respectiva componentă și nu capacitatea de a ucide.

Exemplu: Acest om trebuie să fie un sadic, un ucigaș fără scrupule, unul care crede că deține adevărul absolut, un ins incapabil să negocieze sau să se pună în locul altora. La fel de bine însă poate fi un om care-și iubește cu înflăcărare poporul său religia, deci un mare patriot sau o persoană plină de

fervoare religioasă.

Pe care din aceste trăsături o respingi? Nu te lăsa înșelat de judecăți pripite. Nu e exclus să respingi nevoia de a te devota unui ideal religios său spiritual, o nevoie atât de intensă încât nu mai ține cont de nimic. Bin-Laden este un fanatic religios manifest, tu ești doar unul reprimat. El nu face decât să-ți oglindească inconștientul. Mă repet, dar o fac cu un anumit scop: tu respingi cu intensitate în afara ta ceea ce respingi cu intensitate înăuntrul tău. Exteriorul reflectă interiorul! Dacă chiar așa stau lucrurile (regăsești în bin-Laden propriile dispoziții religioase inconștiente), ai ocazia de a face un pas în direcția dezvoltării tale, renunțând treptat la raționalitatea rigidă și scepticismul steril care te-au caracterizat pentru a te lăsa mai mult în voia aspirațiilor tale religioase. Făcând asta, vei observa cu uimire modificarea răspunsului emoțional față de figura sinistră a lui bin-Laden, ceea ce nu înseamnă că nu-l vei denunța în cazul în care constăți că sunteți vecini de apartament.

Uneori itemii pe care îi respingem în profilul global al unui individ sunt atât de bine camuflați încât doar o analiză psihologică bine condusă îi poate revela. A ști să pui întrebările corecte nu este un talent chiar la îndemâna oricui, uneori nici la îndemâna celor care se pretind specialiști întrucât pe diploma lor scrie "psiholog" sau "terapeut". Fii atent, prin urmare, cu cine lucrezi și fii de 10 ori mai atent dacă vrei să aplici singur aceste tehnici. Sunt tehnici pe cât de utile, pe atât de periculoase. Aplicate fără discernământ, pot să creeze foarte ușor, în mentalul tău inconștient, ideea că ai anumite calități sau defecte, idei care poate genera trăiri inadecvate de automăgulire și înfumurare, respectiv culpabilitate sau frică. Noi suntem, într-adevăr, un microcosmos psihologic însă, ca și în lumea obiectivă, anumite structuri sunt formate și cizelate, pe când altele sunt absolut potențiale, precum semințele care stau în hambare.

Sperând că ai luat în serios aceste precauții și chiar ai identificat precis o trăsătură din umbra personală, următorul pas va fi să muncești pentru a găsi potențialul pozitiv pe care acea trăsătură îl conține. Intenționat spun "să muncești". Nu e nevoie de nici un efort pentru a sesiza negativitatea din intoleranță, hipersensibilitate sau iresponsabilitate, însă pentru a descoperi ceva bun în aceste tendințe e nevoie de oarece mobilizare a neuronilor. Nu voi înceta prea curând să subliniez că polaritățile sunt legate și că negativul nu există fără pozitiv. Cele mai detestabile și "negative" calități conțin un dar, un tip de energie care, corect folosit, diferențiază și îmbogățește viața unei persoane. Acestea sunt "comorile din adâncuri" care au dat și titlul capitolului.

Pe de o parte, nici o trăsătură nu există fără contrapartea ei polară înăuntrul nostru. Curajul nu există fără frică, capacitatea de a iubi nu există fără capacitatea de a urî. Vorbind fără nici un fel de menajamente, disocierea lor nu poate veni decât dintr-o minte insuficient de matură. Oamenii admit destul de ușor că fața unui obiect nu există fără spatele aceluiași obiect, dar eșuează în a înțelege acest principiu la nivelurile mai subtile ale vieții psihice. Fără un fond de contrast, o figură rămâne nediferențiată. Este inutil să scrii cu o cretă albă pe o tablă albă. Albul are nevoie de negru, pentru a se diferenția. Doar preferințele noastre intelectuale sau morale ne fac să credem că albul e "bun", iar "negrul" e rău. O minte unificată și, prin urmare, "imparțială", va înțelege relativitatea acestor distincții și va intui atât potențialul pentru "rău" al albului, cât și potențialul pentru "bine" al negrului. Aplicată în plan religios, această capacitate de viziune unificată produce efecte spectaculoase, însă imposibil de tolerat de adepții viziunilor partizane. Este ca și cum cel care e conștient de caracterul inseparabil al polilor mai are un ochi. Socotind, ar fi **al treilea ochi**, adică o funcție de integrare a informațiilor oferite de cei doi ochi. Cine are numai doi ochi este în mod fatal partizan. El va privilegia unul sau altul din aspectele aflate în câmpul său vizual.

De pildă, cum ar putea accepta un om a cărui gândire a fost condiționată de teologia creștină disponibilitatea uriașă pentru bine a Diavolului și, mai ales, polul negativ al lui Dumnezeu? Totuși, mânia lui Dumnezeu este prezentă în Vechiul Testament, iar Sodoma și Gomora nu sunt altceva decât exemple de genocid. Cei care au așezat fundamentele gândirii creștine nu-mi par a fi fost conștienți de interdependența lucrurilor și fenomenelor. Cu siguranță Iisus nu a fost unul din aceștia! Și nu e curios că Dumnezeu a creat o lume în care polaritățile se întrepătrund, în care plus nu poate fi separat de minus (lumea în care trăim) și altele două, Raiul și Iadul, în care polaritățile sunt despărțite? Dar cum, fiind în Rai, ai putea să guști bucuria fără fondul de contrast al tristeții? Nu ți s-a întâmplat deloc să mănânci o plăcintă cu mere făcută de mâna ta, și să te bucuri, și să mănânci, și să te bucuri până în clipa în care a fost prea mult și câteva săptămâni n-ai vrut să mai auzi de așa ceva? Experiențe care sunt ușor de înțeles chiar și de copii, translatate în planul ideologiei religioase, devin brusc incomprehensibile. Sper din tot sufletul

ca măcar în acest mileniu oamenii să se elibereze de balastul unei cosmologii imature, să diferențieze lumea ideilor și posibilităților verbale în sensul unei realități unitare care o include pe prima.

Teologia creștină trebuia să găsească o origine a răului, adică un țap ispășitor. Și dacă Diavolul este responsabil pentru răul din lume, atunci cine este responsabil pentru apariția Diavolului în lume? Cine a plantat în mintea lui Lucifer ideile pe care, cu adevărat diabolic, le pune în aplicare?

Te-ai certat vreodată aprig cu cineva pentru ca apoi, după ce furtuna s-a potolit, să-i mărturisești: "De fapt n-am vrut să spun asta. Nu știu ce a fost cu mine. Nu m-am putut controla.". Ce spui însă de confesiunea lui Dumnezeu: "Eu l-am creat pe Lucifer, dar n-am știut că se va comporta așa. Sunt foarte dezamăgit. O să-l prind și o să-l învăț minte!". Exagerez puțin, dar vreau să relievez caracterul infantil al acestei gândiri. Din perspectiva psihologică pe care o prezint aici, Diavolul nu este altceva decât Umbra lui Dumnezeu. El există ca entitate separată doar în concepțiile antropomorfe ale celor care ignoră natura profund relațională a Existenței, cei pentru care magneții au un singur pol, iar o pantă pe care urci nu este și o pantă pe care cobori.

În nici un caz nu afirm că Diavolul este inexistent. Dimpotrivă, îmi pare chiar foarte prezent printre noi! Amendamentul meu este că "Diavolul", adică tendințele și trăsăturile "negative", "rele", nu este separat de "Dumnezeu", pulsioni și calități "pozitive", "bune". Înăuntrul oricui privesc cu mare atenție, și în primul rând înăuntrul meu, văd cruzimea și sensibilitatea, lăcomia și generozitatea, egocentrismul și altruismul, puterea de a lega și puterea de a dezlega. Nicăieri aceste contrarii nu sunt separate.

Este natural ca un om plin de temeri să fie agresiv. El va fi împotriva aproapelui său, va fi împotriva vieții deoarece pentru el, viața este periculoasă. Observă însă ce se întâmplă cu același om când începe să fie iubit. Agresivitatea lui scade! Acest fenomen e, de asemenea, natural. Diavolul este un înger căzut în noroi. Scoate-l de acolo, curăță-l și te vei minuna de ce poate să facă. Un om ale cărui temeri încep să fie vindecate de forța iubirii nu mai vede viața atât de amenințătoare. Din spatele zidurilor sale de apărare se ivesc blândețea, prietenia, cooperarea, disponibilități și calități pe care le ținea ascunse, deoarece nu-i foloseau la nimic în lupta lui.

Sentimentul că nu poate exista nimic în univers fără un opus al său a căpătat contur teoretic și în lumea fizicii unde materia este acum balansată de antimaterie. Necesitatea polului opus pare atât de puternică încât unii oameni de știință se întreabă dacă nu cumva, pe lângă timp. Există și antitimp. Cu alte cuvinte, cum ar fi dacă timpul ar curge nu doar din trecut spre viitor, ci și din viitor spre trecut? Pare ceva de neconceput, dar ce te faci cu premonițiile care se adevăresc? Literatura parapsihologică propune câteva cazuri de clarviziune temporală incredibile și totuși reale. Chiar în absența acestei capacități paranormale, un inițiat în astrologie aflat într-o clipă de grație poate prezice în viitorul îndepărtat cu o aproximație de câteva zile evenimente semnificative precum o întâlnire fundamentală, căsătoria, nașterea unui copil sau moartea unui părinte (poate ai observat tendința mea de a dramatiza uneori, însă din acest caz sunt cât se poate de serios).

Pe de altă parte, toate caracteristicile evaluate social ca inacceptabile sau indezirabile, cu puțină înțelepciune, pot fi canalizate în direcții din cele mai pozitive. Ele trebuie doar cuplate și activate în contexte în care, manifestându-se, să producă efecte benefice.

Lenea este o calamitate dacă se manifestă la școală sau la serviciu, dar e foarte potrivită pentru a te relaxa cu adevărat pe o plajă sau a contempla frumusețea naturii când mergi la munte. Degeaba ai mers la munte dacă, în loc să stai aproape nemișcat și să te lași pătruns de frumusețea peisajului, te apuci să calculezi iar bugetul departamentului sau te trudești să termini referatul despre complexe parentale.

Golul în stomac și inima gata să-ți sară din piept sunt nepotrivite la examen, unde îți dorești să demonstrezi ce bine te-ai pregătit, dar sunt foarte folositoare la intrarea în sesiune, deoarece te împing spre acțiuni complet nefamiliare în timpul semestrului și te ajută să descoperi locuri inedite precum librăriile sau sălile de lectură ale bibliotecilor.

Rigiditatea cu care ții la ideile tale e foarte nesuferită uneori, însă ce-ar zice copiii tăi dacă ți-ai respecta promisiunile într-o manieră la fel de... rigidă? Dacă bicicleta promisă la aniversarea zilei de naștere n-ar veni cu o întârziere de 6 luni, ci chiar la aniversare? Iar vacanța de vară la mare n-ar fi trei ore pe zi la ștrandul în oraș?

Scandalul pe care îl faci soției tale pentru inevitabilele erori culinare poate fi transferat într-o zonă

mai potrivită cum ar fi un stadion, unde să-i apostrofezi cu folos pe fotbaliștii favoriți care se antrenează de zor toată săptămâna ca să nu nimerească poarta duminică.

Aplecarea inexorabilă către bârfa poate fi canalizată în jurnalistică, unde ai ocazia să răspândești oricâte informații dorești cu condiția să fie verificate din trei surse independente (sau în presa românească numărul și calitatea surselor sunt altele?).

Tendința de a face pe șeful acasă o poți inversa cu tendința de a te lăsa călcat în picioare de subordonați la locul de muncă. Stai, că n-am terminat! Iar tendința pe care o aduci acasă de la serviciu o poți transforma în receptivitate pentru ideile celor din familie și chiar supunere la "ordinele" soției de a nu-ți mai lăsa șosetele în mijlocul casei și de a duce din când în când gunoiul.

Invidia care te consumă deoarece prietenul tău cel mai bun are un Peugeot 206 pe când tu încă mai umbli cu o prăpădită de Dacie o poți pune în serviciul dezvoltării tale ridicându-ți nivelul de competență și reușind astfel să fii promovat pe o poziție unde pachetul de beneficii include și un Peugeot 307 cu benzina plătită de firmă.

Nu cred că există "defect" sau vulnerabilitate a personalității care, integrată în alte contexte, să nu producă efecte din cele mai dezirabile, îmi aduc aminte cum cineva m-a provocat spunându-mi că nu întrevide nici o situație în care să fii scârbos ar folosi cuiva. I-am răspuns că, în anumite medii, a fi scârbos are certă valoare de supraviețuire. Ca proaspăt recrut în armată, de pildă, bună cuviință, decența și verbul agreabil nu te vor apăra de pretențiile autoritariste ale colegilor sau sergentului. Limbajul trivial și comportamentul nesuferit te vor face respectat și nu-ți vei mai petrece timpul spălând toaletele cu periuța de dinți. Inclusiv în viața civilă, a fi scârbos ca răspuns la cineva care este scârbos cu tine, dar incapabil să participe la o confruntare de idei, se poate dovedi suficient ca să-l pui la punct. Unii oameni sunt impenetrabili la argumente intelectuale, dar cedează rapid în fața unor expresii oribile sau "urât mirositoare".

Privite în acest fel, vulnerabilitățile personalității se transformă, paradoxal, în atuuri. Acesta nu e decât un alt fel de a spune că nici o constelare de energii psihice nu este, în sine, benefică sau malefică, totul depinzând de adecvarea la context. Iar adecvarea la context este o funcție a nivelului de conștientizare. Prin urmare, a ne strădui să funcționăm la cel mai înalt nivel de conștientizare posibil nu este deloc un calvar sau o tortură mentală inutilă, întrucât efectele acestor eforturi sunt din cele mai sănătoase, atât pentru noi, cât și pentru semenii noștri.

Un exercițiu foarte interesant pentru a explora inconștientul, în căutarea unor tendințe sau trăsături personale "negative", deci a unor energii stagnante ce pot fi reorientate în alte direcții, este următorul: într-o ambianță cât mai liniștită, stând în fața unei liste de cuvinte de genul celei de mai jos, rostește cu voce tare **eu sunt...**, lăsându-l să reverbereze înăuntrul tău. Observă la care cuvânt reacția ta emoțională spontană are un grad de intensitate mai mare, ce cuvânt te face mai. Iritat, tensionat, rușinat sau stânjenit. Cuvintele "încărcate" emoțional sunt cele care fac să vibreze energiile corespondente blocate sau stocate înăuntrul tău.

De pildă, dacă atunci când spui **eu sunt apatic** ai o reacție vie de respingere, acesta e semnul că undeva în adâncimile tale, polarizată cu preocupările și energia ta debordantă din plan conștient, există o lipsă cronică de interes pentru anumite aspecte ale vieții. Acest dezinteres nu traduce însă irelevanța obiectivă a acestor aspecte în destinul tău, ci teama de contact cu ele. Cum apatia este unul din simptomele depresiei, acest mic exercițiu te ajută să te vezi mai realist, adică să legi exuberanța vitală din conștient cu depresia reprimată din inconștient.

Iată, în continuare, o listă lipsită de orice fel de pretenții de exhaustivitate:

- agreabil	- duios	- iritabil
- agresiv	- dulce	- împăciuitor
- apatic	- dur	- împrăștiat
- apetisant	- echilibrat	- încurcă-lume
- arătos	- econom	- îndârjit
- artificial	- elegant	- însuflețitor
- aspru	- evoluat	- înțeleghător
- atrăgător	- ezitant	- capabil de jertfă

- autoritar	- fățarnic	- ușor de jignit
- stai în banca mea	- fidel	- jovial
- batjocoritor	- flușturistic	- jegos
- bețiv	- frigidă	- jigodie
- bizar	- frământat	- lacom
- bârfitor	- fustangiu	- dornic de laude
- bleg	- fără gust	- laș
- recalculat	- gură mare	- leneș
- calm	- generos	- libertin
- nu-l duce capul	- hipersensibil	- libidinos
- capricios	- hotărât	- limitat
- catastrofic	- hrăpăreț	- liniștitor
- certăreț	- imatur	- lingușitor
- comod	- imbecil	- iubitor de lux
- competent	- impertinent	- machiavelic
- competitiv	- imperturbabil	- manierat
- comunicativ	- impotent	- fetița/ băiețelul mamei
- conformist	- impostor	- măscărici
- critic	- impulsiv	- mișal
- crispat	- inadaptabil	- mitocan
- cumpănit	- inconsecvent	- mincinos
- curajos	- incomod	- mângâietor
- curvă	- individualist	- moale
- cutezător	- infatuat	- moderat
- delăsător	- ingenios	- molcom
- demonstrativ	- inimos	- morocănos
- dependent	- inhiat	- nccioplit
- destrăbălat	- insistent	- necorcsunzător
- diabolic	- instabil	- nerecunoscător
- disciplinat	- insuportabil	- necugetat
- dobitoc	- intolerant	- neîncrezător
- drăgăstos	- ușor de intimidat	- nemernic

- nemulțumit mai tot timpul	- ramolit	- snob
- neprietenos	- ratat	- mereu stânjenit ceva
- neputincios	- reformator	- strident
- neriesos	- rece	- surescitat
- nu sunt bun de nimic	- repezit	- șiret
- obscen	- rezervat	- șovăitor
- orgolios	- rigid	- cel mai tare din parcare
- pasiv	- riguros	- taciturn
- întotdeauna în pagubă	- risipitor	- trăgănez lucruri
- perfecționist	- sărac cu duhul	- tonic
- pervers	- secretos	- nu știu decât să vait
- placid	- sentimental	- vulgar
- plictisitor	- serios	- zbuciumat
- pofcios	- sever	- zgârcit
- posomorât	- sfidător	- zgârie-brânză
- am nevoie de precizie	- sfios	- zăpăcit

- profund	- spurcat la gur	
- provocator	- statornic	
- pudic	- sclipitor	

O modalitate și mai puternică de a trezi răspunsuri emoționale este de a-ți imagina cuvântul respectiv rostit de o persoană importantă pentru tine, cineva care ți-e drag sau pe care îl respecti foarte mult. De exemplu, cum te-ai simți dacă mama ta sau iubitul tău ți-ar spune: **"Ești o îngâmfată?"** S-ar putea să te amuze imaginea. Însă dacă nu te amuză ci te enervează sau simți imediat nevoia să negi sau să demonstrezi contrariul, pe undeva trebuie să conții o doză de înfumurare. Examinează-te cu atenție. Poate ești un exemplu de modestie, cu excepția momentelor când te umfli în pene, povestind despre locurile în care ai călătorit și oamenii importanți pe care ai avut ocazia să-i cunoști. Sau, la un nivel mai redus, te mândrești cu frumusețea ochilor tăi, deși contribuția ta la ei este foarte neclară.

O variantă chiar mai intensă, potrivită unui grup de dezvoltare personală, este să observi ce simți când 9-10 persoane (colegii de grup) îți strigă, la unison: **"Ești un om fără suflet!"** sau **"Ești o ipocrită!"**. Dacă poți traversa senin o astfel de experiență, probabil că ți-ai integrat respectiva vulnerabilitate. Dacă te afectează, și încă foarte tare, astfel încât îți vine să plângi sau să urlî, înseamnă că tocmai ai găsit o gaură prin care ți se scurgea energia. Fii bucuroasă! De acum înainte, poți învăța să transformi ipocrizia în diplomatie și tact. Și dacă o faci cu suficient talent, Ministerul de Externe sau Public Relations Officer scrie pe tine.

Munca de reflecție, reevaluare și căutare a unui context potrivit pentru o tendință sau trăsătură inacceptabilă nu este ușoară. Nici căratul bagajelor ca hamal nu este ușor. Diferența dintre cele 2 activități stă în caracterul mult mai creativ al primei. A vedea același lucru din altă perspectivă, a căuta să vezi partea bună din ceva la prima vedere "rău" nu reprezintă doar o formă de creativitate, ci și un minunat exercițiu de amplificare a inteligenței, grație stimulărilor la care este supusă mintea. Chiar acum mă gândesc să-l fac mai des cu studenții mei, astfel încât să nu mai existe dubii în privința celei mai bune Facultăți de Psihologie din țară. Ce zici? Infatuat? Hu, mi?

Într-un fel, ceea ce mă chinui să evidențiez în această carte este că **nu poți scăpa de umbră fugind de ea**. Ai alergat vreodată în câmp deschis, cu soarele strălucind nemilos deasupra ta? Eu am făcut asta, în etapa de documentare pentru cartea de față (undeva prin copilărie). Este absurd: umbra nu dispare! Poți să alergi cu toată viteza de care ești capabil, umbra te va urma credincioasă. Fuga sau evitarea, deci mecanismele de apărare, nu sunt soluția. Sper să fi reușit să-ți transmit asta! Umbra nu există separat de lumină. Dispare lumina... dispare și umbră. Ai observat asta? Când Iisus a fost răstignit, Iuda s-a sinucis. Iisus și Iuda **apar simultan** în existență, deoarece existența se manifestă prin poli opuși. Dar această opoziție e doar aparentă, adică este un truc al Realității Divine ce face jocul manifestării posibil. Iisus și Iuda sunt prieteni în secret, adversari în public. Dacă mintea ta e puternic condiționată de teologia creștină vei respinge puternic această idee. Aha! **Dogmaticule!**

Mintea mea este mai liberă. Polaritatea de suprafață, corelată cu identitatea de adâncime este modul în care eu am ales să înțeleg psihologia și viața din jurul meu. Când este dinamizată, această viziune mă ajută să pătrund dincolo de aparențe, în ceea ce pare a fi un bloc solid de realitate, coerent și armonios. Un întreg în care lumina și umbră se presupun una pe cealaltă, în care bine și rău apar și dispar împreună. Fără Iisus, Iuda nu mai este necesar, nu mai are nimic de făcut. Fără polul opus, marea piesă de teatru a existenței nu se pune în mișcare, nu capătă formă, conținut și sens. Viața la un singur pol, indiferent care, este uniformă și seacă. Deplinătatea este atinsă când **polii sunt conectați și armonizați**, adică atunci când, în loc să fugi de propria ta umbră, o privești cu atenție, înțelegând până în ultima celulă a ființei tale ce este ea: cealaltă parte din tine însuși!

Luată separat, darurile umbrei sunt numeroase și variate. Invidia conține semnalul pentru autodezvoltare și energia de a lupta pentru ceea ce îți dorești. Deprimarea îți permite, să-ți cunoști profunzimile sufletului, străine stărilor de excitabilitate, veselie sau euforie. Ura te face să înțelegi ce anume te face vulnerabil și neajutorat, deposedat de independența sau autonomia ta. Înțelegându-i mesajul și reorientându-i forța, poți începe să schimbi la tine ceea ce ai aflat că trebuie schimbat. Agresivitatea îți pune la dispoziție energie din belșug pentru a-ți face cunoscute nevoile și a le exprima, ținând cont și de nevoile celorlalți. Și tot așa.

Privită în ansamblu, darul unic al umbrei stă în ceea ce îți oferă ca să te simți întreg, astfel încât să nu mai ai nevoie de învelișuri sau măști care să te protejeze. Nu mai e nevoie să te prefaci că ești mai mult sau mai puțin decât altcineva să-i manipulezi pe ceilalți pentru a te percepe într-un anume fel. Ești, pur și simplu, **tu însuți**, desăvârșit în imperfecțiunile tale, perfect în nedesăvârșirea ta.

Conștient de ceea ce conții, te recunoști cu ușurință în ceilalți fără vanitate sau culpabilități. Sinele este asemeni unui fir unic, pe care măregelele Eurilor sunt înșirate. Măregelele sunt extraordinar de diverse ca formă, culoare și material, în timp ce firul care le leagă este, peste tot, **același**. Umbra recuperată și integrată reface percepția Sinelui și ne permite să trăim, în diferite grade, experiența unității cu ceea ce ne înconjoară.

Cred că aceasta e baza psihologică de pe care Isus ne îndeamnă să ne iubim dușmanii și să întoarcem și celălalt obraz. Dușmanul este cealaltă parte din tine însuți, pe care ai atras-o inconștient ca să o recuperezi. Este umbra ta! Dușmanul pe care îl prigonești sau de care fugi nu se va transforma. Va rămâne același se va întări în dușmănia lui. Singura posibilitate de transformare este un răspuns de echilibrare a acțiunii lui. Dacă el urăște, tu iubești. Dacă el te lovește peste obraz, tu nu îl lovești peste obraz, ci îl întorci pe celălalt, adică îl ierți pentru faptele lui, semnalându-i că ești gata să începi o relație nouă, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Da, îmi vine mult mai ușor să scriu despre aceste lucruri decât să le practic! Dar simpla idee că pot fi adevărate mă face să mă înfior de bucurie.

Încă n-am întâlnit pe nimeni care să afirme că e ușor să-l îmbrățișezi pe cel care te agresează, care spune minciuni și tâmpenii despre tine. În ce mă privește, îmi este mai simplu să râd în astfel de situații. Și acesta e un răspuns de efect, cu șanse de convertire a "dușmanului". Psihologic vorbind, va fi surprins să te vadă râzând când scopul lui este să te umilească. Dacă are minte puțină, te va crede nebun. Dar dacă este inteligent, va realiza situația în care s-a pus singur și își va schimba atitudinea.

Îmbrățișarea vine din iubire. Râsul vine din inteligență, Iisus a iubit atât de mult oamenii încât s-a rugat pentru cei care l-au crucificat să fie iertați. Sunt convins că așa a fost în realitate. În anecdote, însă, situația e puțin diferită:

O prostituată din Ierusalim fusese pusă la zid, iar oamenii erau pregătiți să o omoare cu pietre, Iisus ajunge în ultima clipă și rostește faimoasele cuvinte: "Cine este fără de păcat să ridice piatra și să arunce primul". Toată lumea lasă ochii în jos, mai puțin o bătrânică care își face apariția în fața mulțimii, ridicând deasupra capului o piatră imensă. Iisus o privește fix și îi spune: "Știi, mamă, uneori chiar mă superi!"

S-a spus că atunci când te gândești la cineva, ori îl accepți, ori îl respingi. Același principiu este valabil pentru umbră, care este un fel de "cineva" din tine însuți. Umbra respinsă nu-ți poate restitui darurile, nu te poate face un om mai bogat și mai împlinit. Umbra asumată te face întreg.

Dintotdeauna, forța iubirii a acționat ca un magnet. Oamenii pe care îi iubești se simt acceptați și vin mai aproape de tine. În mod similar, umbra față de care ai o iubire conștientă, întemeiată pe înțelepciunea unei viziuni polare, se integrează ansamblului personalității. Ea își dezvăluie comorile, tot așa cum o femeie se dezvăluie și se abandonează în brațele bărbatului care o iubește.

Toate energiile captive în umbră, din momentul în care sunt acceptate, își revelează mesajul spiritual. Uneori e vorba de tendințe necunoscute ce pot fi puse în serviciul Eului conștient, alteori e vorba de experiențe vechi, neconsumate până la capăt, de răni care nu s-au închis. Reprimarea nu a făcut decât să le dea puterea de a te înfricoșa. Aceasta nu este însă altceva decât propria ta putere, pe care ai transferat-o umbrei, adică unui alt centru de acțiune dinăuntrul tău. Înțelegerea că umbra îți este prietenă și că puterea ei este, de fapt, puterea ta, te ajută să privești la ceea ce ai îngropat în tine însuți, fără a te simți vinovat sau rușinat. Experiențele ce păreau uitate reapar pe ecranul conștiinței, doar pentru a se derula până la capăt, astfel încât să fie, în sfârșit, așezate acolo unde le este locul, adică **în trecut**.

E nevoie de iubire și acceptare pentru a balansa frica ce ține departe energiile umbrei. Când Eul a crescut suficient pentru a face față traumelor trecutului, rolul protector al fricii nu mai este necesar. Frica și-a făcut datoria și se poate dizolva în iubire. În acest proces, puterea exemplului oferit de o altă persoană (părinte, partener de cuplu, terapeut), este crucială. Iubirea pe care ți-o oferă cineva din afara ta modelează iubirea pe care înveți să ți-o oferi singur. Forța Eului crește, de asemenea, prin recunoașterea calităților pe care tu doar le bănuiai la tine însuți. Un Eu suficient de puternic și de matur este apt să consume durerea reprimată în umbră, adică să o trăiască conștient, să stea față în față cu ea fără să fie doborât.

La acest nivel de putere lăuntrică și stabilitate internă s-ar putea ajunge natural, fără ani de terapie, dacă nevoile fundamentale ale copilului ar fi satisfăcute constant. El ar deveni asemeni unui copac viguros, capabil să înfrunte furtunile. Deoarece nevoile sunt frustrate periodic sau satisfăcute nesistematic, rămâne în stadiul de copăcei sau arbust.

Pentru a crește armonios un copil are nevoie de **protecție și grijă**, să fie ferit de furtuni **emoționale** la momente nepotrivite pentru ei, adică atunci când, datorită constituției sale fragile, nu le-ar putea face față. Aici apare cum nu se poate mai clar rolul imens al părinților (ambilor părinți!) ca furnizori de iubire adecvată și hrănitoare.

Furtunile sunt inevitabile. Ele fac parte din viață. Dar la fel de adevărat este că pot fi înfruntate cu succes doar dacă rădăcinile tale sunt **adânci**. Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că ai coborât în inconștient și te-ai legat de energii mai profunde. Nu ai rămas în straturi superficiale, datorită reprimărilor sau blocajelor.

Prin reprimare copilul se apără spontan de durere. Dar reprimarea "încarcă" inconștientul, împiedicând circulația liberă a energiilor prin psihic. Altfel spus, reprimarea consecventă împiedică creșterea. Eul rămâne străin de alte niveluri psihologice posibile, adică de **aspecte virtuale** de genul **calități/aptitudini/resurse/înclinații**. Asta îl face slab, fragil, instabil. Este asemenea unui copil mic ce trebuie să se descurce într-o lume de adulți. Mijloacele sale sunt, inevitabil, infantile, primitive, deoarece nu a avut posibilitatea să-și exerseze calitățile, să le definească, să le întărească.

Când nimeni nu ți-a recunoscut calitățile, nu le-a încurajat sau stimulat, cât de sigur pe tine poți fi? Un client poate veni în terapie cu nevoi **de confirmare** teribile, nevoi la care terapeutul trebuie să știe să răspundă adecvat. Aceasta este o parte din munca reparatorie. Cealaltă parte este, într-un anumit fel, educațională, deoarece terapeutul îl învață pe client să-și fie propriul terapeut, adică să se iubească pe sine. Verbul "învață" îmi pare totuși impropriu, deoarece nu există nimic (cel puțin în experiențialism) din relația tipică profesor - elev. Mai degrabă, clientul este impulsionat și sprijinit să descopere pe cont propriu mecanismele autoacceptării pe fundalul, desigur, unei atitudini hrănitoare și permissive oferit de terapeut.

Grija pe care un terapeut o are pentru un client nu este niciodată mai mare decât grija pe care și-o poartă sieși. În cazurile în care apare astfel, caracterul ei este inautentic, adică grija pentru client are o natură compensatoare. Atenția excesivă este antiterapeutică, deoarece nu-i lasă clientului un spațiu în care să învețe să-și poarte singur de grijă. Acest gen de grijă este o mască pentru nevoia de dominare a terapeutului. Prețul satisfacerii ei este transformarea clientului într-un dependent, adică exact opusul a ceea ce presupune o relație sănătoasă.

Dar disponibilitatea, bunăvoința și grija pe care terapeutul este capabil să le manifeste în relația cu clientul său nu garantează succesul. Mai există un factor. Acest factor este capacitatea clientului de a răspunde iubirii reparatorii prin creștere spirituală. Acesta e un punct în care trebuie neapărat să spun ceva, cu riscul de a spulbera unele iluzii. Iar acest ceva sună așa: există persoane care nu răspund atenției și afecțiunii autentice pe care un terapeut le oferă. Ele ies din relația terapeutică aproape la fel cum au intrat, adică neschimbate. A te strădui, în aceste cazuri, să asisti pe cineva care nu poate beneficia de grija ta și care nu aspiră el însuși la creștere psihologică înseamnă a-ți irosi priceperea, energia, timpul. Nu este un enunț prea optimist. Realitatea conține și acest aspect. Unele semințe au căzut pur și simplu pe un teren arid. În acest caz, decât să muncești în zadar, e preferabil să te focalizezi pe o altă relație, cu un potențial mai productiv. Să nu uităm înțeleptele cuvinte ale lui Iisus: "Nu aruncați măgăritare porcilor". Contextele terapeutice nu trebuie idealizate, întrucât ele sunt la fel de naturale ca viața de zi cu zi. Unii oameni sunt atât de impenetrabili încât poți să stai și-n cap, cum se spune, ei vor rămâne aceiași. Pentru acești oameni împietriți (ușor de identificat în sfera criminalității) e nevoia de intervenția unui învățător Divin. După știința mea, acest învățător este **suferința**.

O persoană matură emoțional nu va ezita să-și aducă la suprafață dorințele și fricile inconștiente. Doar acolo acestea pot fi examinate, acceptate sau respinse, după caz. Neîmplinirea unei dorințe produce frustrare, evident, dar este o diferență că de la Cer la Pământ între metabolizarea acesteia în conștiință (trăirea conștientă a durerii) și îngroparea ei în inconștient (negarea frustrării). Una este, de pildă, să-ți consumi un eșec profesional (ai picat la un examen), plângând o jumătate de oră și alta e să afișezi o mină indiferentă, pretextând că nu înseamnă nimic pentru tine.

Umbra este responsabilă pentru diferențele dintre ceea ce intenționezi în mod conștient și ceea ce ți se întâmplă în realitate. Al doilea centru de putere, aflat în umbră, preia controlul și-ți furnizează experiențe neașteptate, uneori extrem de îndepărtate de ceea ce preconizezi. Îmi amintesc de cineva care și-a rupt piciorul într-o situație în care și dacă și-ar fi propus ar fi fost improbabil să reușească. Totuși, culpabilitatea inconștientă a aranjat totul cu o asemenea precizie încât scopul (să se pedepsească pentru o greșeală semnificativă) a fost atins.

Este lesne de înțeles cum explorarea umbrei și conectarea centrelor de putere inconștientă poate asigura o eficiență ieșită din comun, adică o adaptare sigură și pozitivă la scopurile conștient stabilite. Aceste performanțe par spectaculoase. Ele sunt, de fapt, într-un tot natural. Pur și simplu, atunci când nu te mai sabotează nimeni, atingi aceleași rezultate într-un timp mai scurt. Aceasta arată nu că ai fi un supraom, ci o persoană cu un grad superior de unificare.

În celălalt caz, când scopurile pe care le definești se opun sau agresează alte părți ale personalității tale, ele vor fi subminate cu siguranță, uneori până la punctul în care sunt anihilate complet. Te trezești tăcând sau spunând lucruri pe care nu le intenționeai sau îndepărtându-te de obiective în loc să te apropii. Cel mai frecvent, ceea ce materializezi atunci când funcționezi prin două centre de putere, unul în inconștient, celălalt în Umbră, este un amestec al amândurora.

Nu de puține ori, ceea ce se află în Umbră nu reprezintă altceva decât reziduuri mentale și emoționale. Este ca și cum ai arunca gunoariale în pivniță pentru ca apoi să te temi să intri acolo, ca să nu fii asfixiat de miros. Din această perspectivă, rezistența la analiza inconștientului e firească. Nimeni nu vrea să-și întâlnească părțile urâte sau hidoase, lighioanele care s-au înmulțit în întunericul și aerul fetid al pivniței.

Aceste reziduuri sunt comori nu în sine, ci prin valoarea lor de combustibil. Da, da. Tot ce mai poți face cu ele este să le arzi în sens psihologic, să le pui pe foc tot așa cum pui pe foc crengi uscate și aparent nefolositoare. Scânteia care pornește focul este conștientizarea. Pare prea ușor ca să fie adevărat, dar chiar așa stau lucrurile. E suficient să-ți focalizezi atenția conștientă asupra acestor reziduuri (emoții negative neconsumate, gânduri malefice ne-exprimate), să le observi fără să le condamni, pentru că ele să se evapore, lăsând în urmă un curent de vitalitate. Privește tăcut ceea ce conții și ceea ce se petrece înăuntrul tău. Nu interveni, doar observă. Dă-ți voie să observi ceea ce gândești și ceea ce simți și ceea ce ți-ar plăcea să faci, **fără să pui în practică.**

Grupurile terapeutice centrate pe eliminarea acestor toxine, grupuri în care se țipă, se urlă, se bat perne sunt utile până la un punct. Te descarci de câteva poveri, e adevărat, însă doar parțial și în nici un caz definitiv. Ești stimulat să-ți descarci sufletul și realmente te simți mai ușor. Dar contextul terapeutic e atât de departe de contextele socio-familiale în care trăiești încât, odată ajuns "afară", în lumea reală, vei începe să-ți reprimi din nou nevoile și sentimentele.

Acesta e motivul pentru care terapia e minunată dar nu face pe nimeni iluminat. Până la urmă nu e foarte greu să arunci gunoiul pe care l-ai acumulat, inclusiv în afara unui grup terapeutic, dar ești sigur că asta nu îți va încălca (sau "murdări") pe cei din jurul tău? S-ar putea chiar să-ți faci un obicei din a te exprima fără discriminare, adică să devii jucăria neajutorată a Umbrei de care începi să scapi.

Partea frumoasă în conștientizarea susținută, procesul de a sta pur și simplu **în prezența** gândurilor și trăirilor tale, deci de **a fi prezent**, fără a judeca, este că acestea (gândurile și trăirile) încep să se schimbe. Nu că ar fi cineva care să le modeleze deliberat. Nu există un agent al schimbării. Ele se schimbă spontan. Dacă nu te agăți de ele sau dacă nu le respingi, blamându-le, dar fiind **complet concentrat** asupra lor, își modifică natural forma, tonalitatea sau dispar fără urmă. Aceasta este meditația **vipassana**, un excelent instrument de recuperare și integrare a energiilor Umbrei.

În lucrul terapeutic centrat pe integrarea umbrei, creez situații pentru a veni în contact cu ceea ce ai ascuns. Te ajut să-ți cunoști furia, lăcomia, disprețul, să devii conștient de mecanismele psihologice prin care aceste tendințe sunt activate, respectiv blocate. Nu e exclus să te insult deliberat, pentru a scoate la suprafață ura din tine. Numai că, înainte de a trece la acțiune (să mă alergi prin cabinet ca să mă cotonogesci), te voi invita să privești cu mare atenție la ceea ce se întâmplă în tine. Dacă eu te insult și tu mă insulti imediat, ai ratat conștientizarea. Ai răspuns conform unui tipar bine consolidat. Cerându-ți să amâni răspunsul, îți ofer o alternativă: aceea de a fi creativ, deci de a răspunde **altfel.**

Și aici există un criteriu cristalin: când conștientizarea ta este totală, renunți spontan la răspunsul

uzual. În cazul de față, renunți la insultă. În loc să mă înjuri sau să mă ironizezi cu finețe de intelectual, vei privi calm sau chiar vei râde, înțelegând comicul situației. Este posibil să încerci să te păcălești pe tine însuși (sau pe ceilalți) pretextând că n-ai fost afectat. Dar neliniștea sau tensiunea subtilă pe care le vei resimți sunt semnul unei conștientizări parțiale.

Procesul conștientizării seamănă cu coacerea unui fruct. Când fructul e copt, el cade singur. Când conștientizarea este maximă, energia tendinței din umbră se transformă spontan, integrându-se în ansamblul ființei. Nu e necesar să te chinui ca să renunți. Înțelegerea completă te eliberează. Încercând să te comporți **ca și cum** tendința respectivă ar fi integrată, nu vei face decât să te divizezi, adică să funcționezi cu un fel de minte dublă (vezi teoria centrelor de putere). Vei fi indiferent în exterior și furios pe dinăuntru. Te vei strădui să dăruiești în timp ce de fapt vrei să primești sau să reții. Vei face pe durul ca să-ți ascunzi sensibilitatea.

Nu-ți recomand acest fel de viață, decât dacă vrei să facem cunoștință. Diferențele dintre ceea ce pretinzi că ești și ceea ce ești în realitate, dintre ceea ce crezi și ceea ce faci, dintre ceea ce gândești și ceea ce declari creează și adâncesc faliile din personalitatea ta. Prins în țesătura atâtor contradicții, tu însuși vei deveni derutat, confuz, deconectat de la realitatea ta.

Baza acestor mecanisme este adesea ceea ce ți s-a spus că este bine și este rău, ce trebuie și nu trebuie făcut, adică **ideile altora** despre ceea ce trebuie tu să fii. Nimeni nu te-a încurajat sau provocat să descoperi, prin **experiență personală**, ce este bine și ce este rău, să pătrunzi în tine însuși și să evaluezi singur ceea ce găsești acolo.

Fiind învățat că furia este rea, ți s-a predicat controlul. Dar ai ajuns tu să descoperi caracterul dăunător al furiei? Ai realizat tu importanța faptului de a nu reacționa în baza primului impuls agresiv? Este **înțelegerea ta** sau înțelegerea altcuiva, căruia nu-i pasă de inteligența ta și nu vrea decât să te comporți într-un anumit fel?

Credința mea este că orice tendință din Umbră poate fi controlată și orientată creator dacă este înțeleasă din interior. Când spun înțelegere mă refer la o combinație a conștientizării cu capacitatea de a discerne. Nu poți cunoaște ceea ce reprimi. Cunoașterea presupune contactul, desfășurarea gândurilor și sentimentelor pe ecranul conștiinței. Odată aflate pe ecran (**conștientizarea**) poți vedea cum sunt conectate, care le sunt rădăcinile și spre ce se îndreaptă (**discernământul**).

Nu ai doar ochi exteriori. Ai și ochi pentru a privi în interior. Nu-i lăsa să putrezească. Folosește-i fără teamă, căci nu se vor uza. Nu e avantajos să fii orb la ceea ce se întâmplă înăuntrul tău și să te lași pe mâna altora, mai ales când aceștia pot fi la fel de orbi ca și tine. Unde crezi că va ajunge un orb condus de un alt orb? A fi conștient este un fel de a deschide **ochii lăuntrici** (deși, ca să fiu exact, ar trebui să folosesc singularul!).

Cei din afara ta abia așteaptă să-ți impună experiența lor, să-ți eticheteze nevoile și să-ți prescrie cursuri ale acțiunii. Deși unii ar putea avea o intuiție relativ corectă, cel mai bun cunoscător al ființei tale ești chiar tu. Stai cu faptele tale, observă-te și examinează-ți natura, adică ceea ce ești înclinat să gândești, să simți sau să faci. Poate nu vei fi prea mândru, dar un lucru e sigur: va fi **descoperirea ta** și asta te va bucura! Mai departe vei putea schimba ceea ce e de schimbat, doar că această acțiune nu te va diviza, întrucât se va naște din interiorul tău, în loc să fie impusă din afară. Inima ta nu va mai fi împărțită și înăuntrul ei va domni pacea.

UMBRA ȘI CENTRII DE FORȚĂ

În limba sanscrită, chakra înseamnă roată sau cerc. Chakra este un centru sau focar de forță care **captează, acumulează, transferă sau transformă energii subtile**. Există șase chakre fundamentale localizate în zona planșeului pelvian, abdomenului, trunchiului, gâtului și capului, plus încă una, deși aceasta nu este propriu-zis o chakra, aflată în creștetul capului. Acesta chakre sau focare energetice (șapte chakras) sunt considerate **puncte de întâlnire sau contact** a celor șapte mari planuri ale manifestării universale, ele tranzitând energiile subtile dintr-un plan în altul sau în interiorul aceluiași plan.

Deși nu au putut fi obiectivate încă de nici un instrument științific (în ciuda unor încercări meritorii

- vezi cazul Hiroshi Motoyama), pentru oamenii cu un anumit grad de sensibilitate subtilă și pentru clarvăzători sunt mai degrabă o realitate banală, așa cum sunt ochii, nasul sau urechile pentru o persoană înzestrată cu vedere obișnuită.

Din cele mai vechi timpuri, cei care au putut intra în anumite stări meditative ca și cei care s-au născut cu capacități paranormale de percepție (în sensul de a-și acorda percepțiile la frecvențe superioare de vibrație), au simțit sau au văzut chakrele, reușind, într-o anumită măsură, să le investigheze natura și funcțiile. În esență, chakrele, care nu sunt organe fizice (nu aparțin corpului fizic), ci structuri subtile (aparțin unui alt nivel al realității fenomenale) sunt centri de emisie-recepție, dinamizare și control ai unei game uluitoare de energii, energii ce stau la bază tuturor fenomenelor fizice, psihice sau spirituale.

Deoarece sunt asemenea unor discuri rotitoare, au fost reprezentate simbolic sub forma unor lotuși. Fiecare lotus (chakra) are un număr de petale corespunzător numărului de canale energetice (nadis) ce radiază din punctul central. Yoghinii indieni, cei mai avansați cunoscători ai acestor aspecte de mare subtilitate din ființa umană, au reușit chiar să identifice frecvențele specifice de vibrație corespunzătoare chakrei, frecvențe ce le-au asociat fonemelor alfabetului sanscrit Devanagari. Această asociere nu este în nici un caz întâmplătoare. Pentru toate cele 50 de energii specifice există silabe corespundente (mantras) ce le pot dinamiza. Cum spuneam, pentru o persoană ce dispune de un anumit grad de percepție subtilă, a intona un anumit sunet și a observa dinamizarea energiei corespundente este o realitate la fel de comună ca a inspira aerul observând mișcarea corespunzătoare a plămânilor. Oricine se supune pentru o perioadă de timp unui antrenament de tip spiritual își poate **rafina propriul mental** astfel încât să-l transforme într-un instrument suficient de fin, singura modalitate de obiectivare a acestor realități de natură subtilă. Pentru cei blocați pe aspectele inferioare ale mentalului sau focalizați exclusiv asupra simțurilor fizice, nu există nici o cale de a simți sau experimenta realitatea, altfel de netăgăduit, a energiilor subtile și a chakrelor ce le coordonează mișcarea și transformările.

Autoritățile spirituale sunt relativ de acord în a afirma că chakrele trec printr-un proces de maturizare și dezvoltare. La oamenii obișnuiți, fără aspirații spirituale, acest proces este blocat, chakrele funcționând la un nivel minim de activitate. Din acest motiv sunt asemuite cu florile de lotus închise. Pe măsură ce oamenii se diferențiază psihologic, chakrele devin din ce în ce mai active, la o persoană foarte evoluată din punct de vedere spiritual ele fiind strălucitoare și deschise la maxim. Chiar vorbirea curentă conține intuiția acestei realități. Un om despre care se spune că are "o minte strălucită", perceput prin clarviziune, va fi întotdeauna o persoană cu o chakra mentală foarte dinamizată, strălucitoare la propriu.

Deși continuă să existe o anumită divergență privind numărul total al chakrelor, un consens deosebit de puternic a fost realizat în privința celor mai importante chakre, cele care coordonează și activitatea chakrelor minore. Acestea sunt șase sau, dacă, e să o socotim și pe ultima, Sahasrara Chakra sau centrul divin al ființei, șapte. În același fel, numărul total de canale energetice (nadis) nu a putut fi precizat. Bhuta Suddhi Tantra afirmă că sunt 72 000, Shiva Samhita le estimează la 350 000, pe când Tri Shikhi Brahmana Upanishad susține că sunt atât de multe, încât pot fi considerate infinite ca număr. Totuși, principalele tratate yoghine identifică 14 astfel de **canale fundamentale** pentru țesătura câmpului energetic subtil al unei persoane. În mod foarte interesant, medicină chineză veche (acupunctura) operează cu 12 astfel de linii energetice de bază numite meridiane la care se adaugă două sisteme de control. Dacă adunăm: $12 + 2 = 14$.

Indiferent dacă-i spunem meridian sau nadi, canalul subtil seamănă cu un furtun prin care circulă apa. Când nu există nici un obstacol, apa circulă liber de la sursă de-a lungul întregului furtun. Dar o strangulare apărută într-un anumit punct determină o perturbare a curgerii apei. Acest punct de constricție reprezintă, în sistemul de meridiane, corespunzător unui punct Tsubo. Terapia vizează identificarea acestor puncte de încetinire sau blocaj al fluxului energetic și realizarea unei acțiuni specifice la nivelul lor (acupunctură, masaj, shiatsu, moxibustie).

Această viziune (conductă prin care circulă un fluid) face apel la obiectele concrete cu care noi suntem obișnuiți. La fel de bine, nadis pot fi considerați curenți de energie subtilă sau filamentele energetice care împânzesc corpul subtil al omului, tot așa cum arterele, venele și capilarele împânzesc toate organele corpului fizic, formând o rețea hipercomplexă de vase sanguine.

Chakrele, prin urmare, ca și canalele subtile, aparțin unui **plan al realității diferit de planul fizic**. Dar, pentru a ajuta concentrarea și meditația asupra lor, punctele de referință se dau pe corpul fizic. Aceste

puncte de referință sunt următoarele:

Muladhara Chakra - în zona dintre anus și sex;

Svadhithana Chakra - la trei degete deasupra clitorisului, la femeie/deasupra bazei superioare de inserție a penisului, la bărbat;

Manipura Chakra - la două degete sub ombilic;

Anahata Chakra - în centrul pieptului;

Vishudda Chakra - central, în zona anterioară și mijlocie a gâtului;

Ajna Chakra - în mijlocul frunții;

Sahasrara Chakra - deasupra creștetului capului.

Fiecare chakra controlează, la nivelul corpului, anumite organe și sisteme, în timp ce în plan psihologic este asociată cu anumite pulsuni, activități și funcții. Astfel:

Muladhara

- Fizic: sistemul muscular și osos, picioarele, intestinul gros, funcție de excreție, hormonii gonadici, nasul, plexul sacral;

- Psihic: instinctul de conservare, voința de a supraviețui, nevoile bazale de ocrotire, hrană, adăpost, starea de siguranță în plan material, pulsunea anală, dorința de confort, mintea "tribală", priza de conștiință asupra realității concrete, tangibile, mecanismele obținerii și păstrării unei slujbe, forța de concretizare a proiectelor.

Svadhithana

Fizic: sistemul circulator și limfatic, uterul, rinichii, vezica urinară, organele sexuale, sperma și secrețiile vaginale, saliva, limba;

Psihic: pulsunea sexuală, plăcerea sexuală, imaginația, mecanismele integrării în social, mimetismul și spontaneitatea socială, nevoile de cămin și familie, unele aspecte ale creativității, pulsunea orală, magnetismul erotic.

Manipura

Fizic: sistemul digestiv, intestinul subțire, stomacul, splina, ficatul, secreția endocrină a pancreasului, plexul solar, ochii;

Psihic: voința individuală, unele aspecte ale pulsunii agresive, nevoile de dominare, putere și control, atitudinea față de autoritate, dinamismul lăuntric, stările pasionale, capacitatea de autocontrol, eficiența socială, expansivitatea, optimismul, capacitatea de a conduce, mecanismele luării și asumării deciziilor, încrederea în sine.

Anahata

Fizic: sistemul respirator și imunitar, plămânii, inima, brațele, pielea, funcția endocrină a timusului, plexul cardiac;

Psihic: disponibilitățile afective, simțul identității, compasiunea, empatia, iubirea necondiționată, capacitatea de a dăruia, toleranța, blândețea, altruismul, sensibilitatea emoțională, mecanismele iertării și devoțiunii.

Vishuddha

Fizic: tiroida și paratiroida, sistemul auditiv, faringele, esofagul, măduva spinării.

Psihic: intuiția, disponibilitățile de comunicare, rafinamentul estetic, inspirația, puritatea, sesizarea arhetipurilor, aspirațiile spirituale, detașarea de plăcerile groiere, aspecte superioare ale creativității, aura de mister.

Ajna

Fizic: emisferele cerebrale, hormonii hipofizei, sistemul nervos.

Psihic: forța de focalizare mentală, priza de conștiință asupra aspectelor subtile ale existenței, mecanismele inteligenței, clarviziunea, dinamismul și armonia mentală, puterea de a discrimina, accesul la profunzimile psihice, contactele paranormale, sesizarea și unificarea polarităților, starea de martor.

Sahasrara

Fizic: glanda pineală.

Psihic: stările de beatitudine, conștiința unității, transcenderea limitelor, realizarea spirituală.

Analizată din perspectiva sistemului chakrelor, Umbra nu este nimic altceva decât activitatea perturbată a acestora, adică un agregat de energii subtile focalizate dizarmonios, determinând excese și deficite vibratorii ce se traduc în plan psihologic și comportamental, deci pe niveluri mai perceptibile ale realității, în probleme, disfuncții sau patologii.

Muladhara chakra

Voi începe această analiză cu Muladhara chakra, supranumită și "chakra rădăcină", "baza sau suportul manifestării". De aceea, asocierea ei cu elementul Pământ nu este întâmplătoare. Simbolizând conștiința telurică și limitarea fizică, Muladhara asigură nu doar temelia manifestărilor psihice și spirituale, ci reprezintă și locul în care "se odihnește" sau "doarme" energia divină din om, faimoasa forță spirituală numită, în tratatele tantrice, kundalini shakti. Ceva mai grosier și întunecat decât Muladhara chakra nu poate fi imaginat (deși anumite texte sugerează, într-o manieră eliptică, contrariul).

Convingerile noastre privind supraviețuirea, ceea ce trebuie să faci pentru a face față vieții, problemele legate de autoconservare, hrană, bani, locuință, atitudinea față de dezastrele naturale (în special față de cutremure) derivă în bună măsură de această chakra. Cele mai rudimentare tehnici de supraviețuire își extrag de aici energia. În mod firesc, sentimentul dominant este acela de frică bazală, o teamă foarte adâncă de a nu fi agresat și anihilat.

Oamenii funcționând dominant pe Muladhara chakra sunt cel mai aproape de nivelul animal, uneori atât de aproape încât beneficiază de apelative precum "animalule", "porcule" sau "vacă ce ești". Lumea este percepută ca o junglă, iar acțiunile sunt ghidate de cel mai înalt principiu la care au acces, anume, "peștele cel mare îl înghite pe cel mic". Altfel spus, lumea este văzută constant în dimensiunea ei amenințătoare, motiv pentru care și răspunsurile la stimuli sunt primitive și violente. Chiar și persoanele care în viața lor nu au pus mâna pe o pușcă sau o bâta își descarcă energia tensionată de pe acest centru consumând filme cu bandiți, răufăcători și ucigași în serie, filme în care violențele abundă, în care se moare pe capete și în care cel mai priceput supraviețuiește.

Preocuparea pentru supraviețuirea fizică, vizibilă și normală la animalele sălbatice, este codificată, în cazul oamenilor, în preocuparea de a munci cât mai mult și de a câștiga bani pe care nu mai au timp să-i cheltuiască, grijă exagerată pentru siguranța zilei de mâine, atenția excesivă acordată locuinței și obiectelor ce asigură confortul material. Tot aici intră unele atitudini aberante față de alimentație, alături de o preocupare ieșită din comun pentru sănătatea, bunăstarea și chiar forma corpului fizic. Rotofeii și dolofanele nu mă vor simpatiza pentru această afirmație, dar trebuie să le spun că, dincolo de un anumit punct, chinul de a slăbi amplifică blocajul energiei pe Muladhara în loc să îl diminueze. Acceptarea unei realități corporale mai degrabă imposibil de schimbat permite transferul energiei pe alte chakre.

Însăși localizarea chakrei, în apropierea zonei anale, reflectă asocierea ei cu cele mai dense niveluri ale existenței și focalizarea atenției celor care funcționează preponderent la acest nivel asupra aspectelor concrete și tangibile ale existenței.

Energia armonios distribuită pe această chakra și investită la polul superior al scalei de vibrații asociate produce ceea ce în psihologie se numește tipul senzorial, adică acel om focalizat pe ceea ce este concret, având încredere în ceea ce poate fi măsurat sau dovedit. El așteaptă informații exacte despre

lume, observă și își reamintește detalii, tinde să fie specific și literal, preferă cele 5 simțuri în dauna intuiției, concentrându-se nu pe posibilități, înțelesuri sau semnificații ascunse, ci pe ceea ce poate fi văzut, auzit, mirosit, gustat sau pipăit. Senzorialul acceptă ideile noi doar dacă au aplicații practice și îi apreciază spontan pe cei care i se par realiști, pragmatici, care nu-și pierd vremea cu speculații sau realități subiective, ci se orientează către fapte obiective și acțiuni concrete.

În Muladhara chakra își are rădăcinile ceea ce se numește uneori "mintea tribală" sau "simțul clanului", adică o loialitate rigidă față de valorile și principiile unei familii, organizații sau grup (inclusiv o bandă de hoți sau de derbedei). Nu am nimic împotriva normelor și convingerilor unui grup structurat, bineînțeles. Mă refer aici la acele principii, reguli sau tipare de comportament neadaptate la context, cum ar fi de pildă obligația de a te căsători cu o persoană de aceeași religie (chiar dacă nu o iubești) sau constrângerea de a-i înjura pe suporterii echipei adverse, oricât de pașnici ar fi aceștia. Toate ideile de datorie și supunere în numele "tribului" de care aparții sunt dinamizate de energia Pământului, acumulată în Muladhara chakra. De aici sunt hrănite sacrificiile, indiferent dacă e vorba de un pilot kamizake sau de un tânăr care îmbrățișează profesia tatălui pentru a duce mai departe afacerea de succes a acestuia.

Fidelitatea și devotamentul rigid nu au, în sine, nimic rău, dar devin periculoase atunci când ideile pe care le propagi de dragul grupului religios, economic sau intelectual de care aparții sunt împotriva nevoilor tale individuale. De asemenea, poate că ele au fost valabile "ieri" (în trecut), dar nu mai sunt valabile "azi", în prezent. Realitatea le-a depășit, prin urmare ele trebuie abandonate acum, deși au fost utile atunci. Orice demers serios de autocunoaștere presupune investigarea acelor convingeri pe care le crezi personale când, de fapt, ele nu sunt decât credințe pe care familia, grupul sau comunitatea le-au sădit în tine, fără să fii conștient.

Inclusiv în relația de cuplu, Muladhara disonantă determină nevoile de fidelitate rigidă și hotărârea de a rămâne într-un parteneriat toxic pentru "a salva" bunul nume și respectabilitatea socială. Fidelitatea născută din iubire împărtășită este minunată și constructivă, fidelitatea întemeiată pe prejudecăți sau rațiuni sociale nu e decât ceva diform și respingător. Există prin urmare fidelități evolutive și fidelități blocante, după cum energia subtilă a Pământului este pusă sau nu în slujba iubirii.

Mergând cu analiza mai departe, un stil de viață ce te face să te muți în permanență dintr-un loc în altul, incapacitatea de a avea o locuință în care să te simți "acasă" (la limită, problema "homeless"), dificultatea de a păstra o locuință funcțională (vezi debranșările) sau teamă intensă că vei rămâne fără un adăpost sunt toate expresii ale diferitelor dizarmonii de pe Muladhara Chakra. Deși poate suna speculativ, te anunț că există o corespondență subtilă între zonele de pe glob de tensiune telurică (frecvența și intensitatea cutremurelor) și aspectele colective ale chakrei Muladhara din oamenii care le populează. Cutremurele obiective nu fac decât să reflecte dezechilibrele lăuntrice ale elementului Pământ, fapt strâns legat de ideea că oamenii nu sunt separați de natură, iar Cosmosul este unitar. Mințile ingenioase se vor gândi imediat că persoanele care nu au probleme cu locuința, ba chiar au case spațioase și elegante în cartiere selecte sau cel puțin civilizate sunt relativ echilibrate pe Muladhara. Acest lucru este într-o anumită măsură adevărat, deși trebuie să menționez că Muladhara, ca orice altă chakra, există în șapte dimensiuni diferite, din ce în ce mai subtile (altfel spus, există șapte chakre Muladhara, fiecare corespunzătoare unui plan subtil).

Pe un alt nivel, problemele legate de domiciliu, reședință sau stabilitate a slujbei reflectă dificultatea de a te ancora, adică de "a prinde rădăcini" undeva. Unii oameni nu simt niciodată nevoia să se "așeze", dar mobilitatea lor excesivă nu are nimic creativ, ci este doar o defensă față de teama de a construit ceva solid și durabil. Aceeași dificultate "colorează" orientarea către relații fragile sau frivole, dezvoltând nu doar teama de intimitate, ci și incapacitatea de a se angaja pe termen lung într-o relație trainică.

A avea rădăcini este un fel de a fi conectat la Pământ, nu prin intermediul cuiva de care depinzi (și căruia îi consumi energia), ci prin propriile tale forțe. Această reușită îți oferă un fel de încredere primordială, sentimentul de a fi protejat în sânul Naturii, percepută chiar ca o putere cosmică. Spre deosebire de cei care trăiesc în blocurile "cutii de chibrituri" de la oraș, oamenii de la țară, pentru care pământul fizic este o realitate cotidiană, trăiesc această relație la un nivel mai profund. Orașenii îndrăgostiți de munte, hoinărind la sfârșit de săptămână pe trasee mai mult sau mai puțin pretențioase, sunt și ei împinși de această nevoie de integrare a elementului Pământ în structura lor de personalitate. În ce-i

privește pe cei care și-au făcut o meserie din a cutreiera, măsura sau explora suprafața și adâncimile pământului (geologi, geodezi, topografi, sondori, mineri, ingineri agricoli sau pedologi), ei funcționează nu pe deficit, ci pe surplus de energie subtilă a pământului.

Problematica supraviețuirii în contextul unei conectări intermitente sau nesigure la Pământ se mai constelează accentuat la artiști, oameni cu profesii libere sau persoane ce lucrează în vânzări, fiindcă plătite prin comision. Întrebările lor sunt de genul: vor avea nevoie de mine la acest spectacol? Le vor plăcea tablourile mele? Va cumpăra? Unde voi lucra peste două luni? Voi avea clienți? Ce se va întâmpla anul viitor? Unde voi mai cânta? Cum voi fi plătit? În sfera psihologiei și psihoterapiei, tinerii absolvenți cu dizarmonii energetice pe Muladhara Chakra nu reușesc să se angajeze în domeniul pentru care s-au pregătit, în ciuda tuturor căutărilor prin ziare și pe Internet. Pe de altă parte, cei cu un echilibru mai bun își găsesc o slujbă fie imediat, fie după un interval de timp în care încrederea în reușită a fost puternică și constantă.

Chakra Muladhara are o legătură atât de complexă cu banii, încât guvernează inclusiv sentimentul de a fi plătit corespunzător muncii depuse (sau valorii adăugate), credința că nu-ți va lipsi nimic din ceea ce e indispensabil și puterea de a dispune exact de sumele necesare pentru a investi în viitorul tău. Știu că aceste afirmații par cel puțin interesante, dacă nu cumva bizare. Însă, pentru cei familiarizați cu fenomenologia energiilor subtile, ele nu sunt cu nimic mai spectaculoase decât legile mecanicii clasice.

Trăirile emoționale de pe nivelul acestei chakra și frica, în mod special, se organizează într-un complex psihologic de tipul vânat-vânător. În funcție de polaritatea pe care se manifestă energia, o persoană experimentează teama acută de a nu fi atacată și rănită (în sens fizic, dar și în sens psihologic) sau nevoia de a-i ataca sau a-i agresa pe ceilalți, pulsione corespunzătoare pentru vulnerabilitatea fizică/psihologică autopercepută. Aceste frici iraționale fac trimitere directă la patternuri primitive de supraviețuire și conturează universul unei astfel de persoane, univers compus din prăzi și prădători (vezi și expresia "a fost/este o pradă ușoară").

Femeile și bărbații dotați cu farmec sexual, dar blocați energetic pe prima chakra își construiesc viețile pe acest model al cuceririi și devorării prăzii (citește: se folosesc de victimele lor) într-o încercare disperată de a rezista într-o lume pentru care nu au dezvoltat mecanisme mature de adaptare.

Când temerile de a fi loviți și angoasa de a trăi într-o lume în care fiecare e pe cont propriu se amplifică până la teroare și groază, ele pregătesc terenul pentru episoade psihotice sau structuri de personalitate de tip anxios și paranoic. Nici nu poate fi altfel într-o lume în care pare a domni legea junglei, în care supraviețuiește cel mai bine adaptat și din care lipsesc (sau au dispărut) reperele morale și spirituale. În situații sociale anomice (crize de sistem, revolte, revoluții), când instituțiile statului nu mai funcționează, iar ordinea legală e suspendată, oamenii regresează natural spre Muladhara, concentrându-se pe supraviețuire sau, mai târziu, când se face tranziția spre o nouă organizare socio-economică, pe acumulări primitive de capital și raporturi de muncă rigide (reglementate nu de ceea ce știi să faci, ci de beneficiul primar pe care îl aduci angajatorului - relevant ca studiu de caz, România după 1989).

Localizarea chakrei Muladhara în zona anusului și relația ei cu anxietatea intensă din situații amenințătoare pentru supraviețuire mai este evidențiată de un fapt obiectiv. În situații terifiante, defecația este un răspuns spontan. "Face pe el de frică", obișnuim să spunem despre cineva care este copleșit de teamă, de pildă, în fața unei autorități. Cei confrunțați cu astfel de temeri abisale au uneori probleme intestinale și sunt vizitatori perseverenți ai WC-urilor. La niveluri mai puțin concrete, există chiar "diaree emoțională", adică o expulzare de emoții fără nici un fel de consistență. La polul celălalt, frica irațională dominată rigid se manifestă în plan emoțional ca un fel de constipație, adică o incapacitate notorie de a da drumul, de a exprima liber emoții și sentimente autentice. Cum se poate vedea (sau, mai bine zis, mirosi), viața focalizată pe această primă chakră nu e deloc nostimă, fiind privată de numeroase alte elemente care fac lumea, dacă nu un loc prietenos, măcar unul complex și spectaculos.

Școala de gândire psihologică cea mai apropiată de esența acestei chakra este cea înființată de Melanie Klein, o psihianalistă ale cărei idei au fost respinse de Societatea din Berlin, dar acceptate și încurajate de Societatea Britanică de Psihanaliză în frunte cu Ernest Jones. Școala kleiniană vorbește despre angoasa psihotică a pruncului, o angoasă ce nu dispare pe măsură ce copilul înaintea în vârstă, ci începe să fie administrată și controlată de niveluri diferite ale minții.

Prima fază de dezvoltare a psihicului, de la 0 spre 5 luni, numită "schizo-paranoică", este dominată

de o puternică organizare defensivă împotriva unor temeri din cele mai primitive, anxietățile de anihilare și persecuție considerate ca manifestări nemediate ale instinctului morții. Copilul separă în plan mintal și izolează pozitivul de negativ, raportându-se diferit la același obiect, după cum acesta îl gratifică sau nu ("sânul cel bun" și "sânul cel rău"). Această operație a fost numită scindare sau clivaj (splitting). Ea introduce o disociere asemănătoare cu cea a adultului schizofren, motiv pentru care Melanie Klein, influențată de Ronald Fairbairn (cel care va dezvolta ulterior propria teorie a relației cu obiectul, respingând teoria freudiană a pulsionilor) va adăuga particula "schizo" la termenul "paranoid" prin care desemna inițial prima fază de dezvoltare psihologică, caracterizată, cum spuneam, de stări încărcate cu violență. Sursa acestei agresivități primitive pare a fi Supraeul, entitate pe care Klein, spre deosebire de Freud, o vede operând încă de la începutul vieții copilului.

Viziunea psihanalitică kleiniană, deși pe alocuri greu de înțeles, se apropie la un moment dat de teoriile asupra continuității vieții din unele tradiții spirituale. Mă refer explicit la schemele înnăscute de relație a individului cu mediul, scheme lăuntrice în care sunt prefigurate obiectele externe și relațiile cu ele și care seamănă, de ce nu, cu patternuri de relație moștenite din viețile anterioare. Această intuiție a lui Melanie Klein îmi pare a fi atât de profundă, încât nominalizarea acestui algoritm dinamic inconștient drept "fantasmă" nici nu mai contează. E drept, pentru a înlătura confuzia inerentă cu fantasma freudiană în sensul de fantezie, scenariile fantasmatiche de acțiune au fost articulate ulterior cu "ph". Klein depășește astfel metapsihologia freudiană, înlocuind pulsionile oarbe, fără obiecte specifice de descărcare, cu scenarii dinamice de interacțiune ("fantasmele") în care obiectele sunt predeterminate. De aici și până la condiționările karmice din metafizica hindusă, conform cărora un om va stabili cu necesitate anumite relații cu persoane specifice, relații deja programate, nu mai este decât un pas.

Nu voi încheia acest segment Meianie Klein fără a aminti precizarea pe care ea însăși a încercat să o aducă, anume că angoasa psihotică a bebelușilor nu se referă la faptul că aceștia sunt nebuni. A fost ales un termen nefericit din repertoriul psihiatric pentru a desemna un proces psihic obișnuit. Insecuritatea intensă și primitivă a bebelușului nu este anormală. Ea poate fi stăpânită pe măsură ce copilul evoluează, devenind distructivă doar în cazul unor mecanisme inadecvate de gestionare.angoasele bazale pot erupe, prin urmare, în boli psihice, ceea ce este echivalent cu a spune că tensiunile energetice de pe Muladhara Chakra, dacă nu sunt conștientizate și controlate, pot sta la baza unor patologii din cele mai severe.

Ființele cu vulnerabilități de personalitate de tip paranoid exemplifică focalizările dizarmonioase de pe chakra Muladhara. Bănuitoare, suspicioase, văzând peste tot interese ascunse și amenințări, ele se așteaptă în permanență să fie rănite, agresate sau chiar distruse. De la șeful care se simte amenințat de energia și creativitatea unui subordonat până la conducătorii unor mișcări spirituale sau politice care se simt urmăriți și chiar persecutați de adversari ascunși, teama inconștientă de a fi anihilat și distrus este o prezență constantă. Încercările de a dovedi existența acestor dușmani nu lipsesc. Teoriile conspirației sunt în floare și presupun actori dintre cei mai neașteptați, de la forul sportiv european (UEFA), hotărât să marginalizeze fotbalul românesc cu ajutorul arbitrilor (vezi cazul Urs Meier) până la serviciile de spionaj și omniprezenta rețea a francmasoneriei mondiale. Când impulsurile agresive de pe Muladhara, negate și proiectate în exterior, sunt asumate și "îmblânzite", predispoziția către scenarii conspirative și oponenți malefici se transformă în capacitatea de a imagina aspecte noi ale realității materiale și forța de a finaliza aceste proiecte.

În sfârșit, în Muladhara rezidă și unele forme ale pulsionii orale. Nu poți supraviețui dacă nu te hrănești. Expresii ale dezechilibrului energetic sunt dificultățile de procurare a hranei, sentimentul că mâncarea este insuficientă, preferința pentru alimente groșiere, compuse din vibrații dense, (carnea, de exemplu), nevoia de a mânca repede, alimentată de teama că altfel (dacă mănânci încet) hrana ar putea fi consumată de ceilalți.

Hrana este intim legată de sentimentul de siguranță (acest mecanism se reproduce la un nivel superior pe Vishuddha Chakra). De aceea, unii oameni, pentru a se simți securizați, și-au dezvoltat un mecanism de apărare rudimentar: mănâncă atunci când le este frică! Aceasta nu înseamnă că cei din zona XXL trăiesc permanent în teroare, deși uneori dimensiunile exagerate ale corpului traduc simbolic nevoia de a proteja cu cât mai multă materie ceea ce este perceput ca foarte intim și vulnerabil.

Lăcomia, manifestată în comportamente de achiziție, acumulare și/sau ingerare a bunurilor materiale indică fidel gradul de perturbare a chakrei Muladhara. Marii gurmanzi o au supradimensionată,

iar în familiile ce funcționează după principiul "eu aduc banii, tu gătești", polarizările energetice sunt rigide. A învăța să-ți pregătești singura hrană fără a face din asta o carieră (deși e păcat să nu o faci dacă ai vocație) e unul din cele mai bune moduri de a-ți procura un sentiment de securitate bazală și de a fi în contact cu energiile primordiale ale vieții, așa cum sunt ele înmagazinate în conopidă, cartofi, roșii sau ceapă. Bărbații care nu știu să gătească măcar la un nivel rezonabil pierd una din cele mai bune modalități de a se echilibra pe Muladhara Chakra. Acesta e unul din motivele pentru care speranța de viață la femei este mai mare decât la bărbați. Acest lucru poate să sune desuet în lumea în care trăim, dar convingerea mea este că dinamica armonice de pe Muladhara nu pot fi asigurate în absența experiențelor de contact cu natura și roadele ei. De altfel, faptul că omul contemporan este atât de rupt de o natură pe care o manipulează și o distruge aproape inconștient de consecințe nu este întâmplător. În lumea noastră tehnologizată, sunt rarissime cazurile în care oamenii pășesc cu piciorul gol pe pământ pentru a se brânșa la energia revitalizantă a acestuia. În jur e atâta beton și asfalt încât e firesc să te simți izolat de Mama Natură și să o tratezi ca pe o străină. La fel de explicabilă, din păcate, este și reacția ei. Și mă refer aici la formele tot mai violente (călduri înăbușitoare, inundații, tornade devastatoare, seisme) prin care natura îl pune pe om față în față cu efectele acțiunilor sale.

"Mula" (din Muladhara) înseamnă într-adevăr rădăcină, bază sau suport. În metafizica hindusă. Mula-Prakriti este baza transcendentă a tuturor fenomenelor naturale, substanța fundamentală pentru stele, munți, vegetale sau animale. Tot aici își au originea corpurile oamenilor. Muladhara asigură schimburile energetice și informaționale cu acest domeniu invizibil și misterios și este de o importanță crucială capacitatea ei de a funcționa armonios. Longevitatea ce poate fi atinsă în condițiile dinamizării ei puternice nu este în nici un caz o invenție promovată de textele yoghine. Pentru o ființă focalizată ferm în Muladhara Chakra și aflată într-un raport armonios cu Mula-Prakriti, supraviețuirea fizică mult peste speranța obișnuită de viață nu reprezintă nimic miraculos. Unii oameni se nasc cu o abundență de energie la acest nivel, astfel încât reușesc să trăiască mult în ciuda exceselor vizibile pe care le fac. Sunt oamenii care mănâncă neglijent sau fumează două pachete de țigări pe zi și, cum se spune, n-au nici pe dracu. Nu e nimic de urmat aici! E ca și cum s-ar fi născut cu un cont bancar imens din care tot cheltuiesc. La un moment dat, vor ajunge la fundul sacului. Și, dacă teoria vieților succesive este adevărată, în viața următoare o vor porni de la zero, dacă nu cumva cu datorii (nu voi spune ce înseamnă "datorii", întrucât e greu de suportat).

Sper că am arătat până aici, măcar parțial, cum pulsunile orală și anală sunt legate în Muladhara Chakra. În modelul yoghin asupra realității, această chakra se manifestă dominant până la 7 ani, când preiau controlul dinamicele energetice corespunzătoare următorului centru. Aceasta pare a contrazice teoria freudiană a stadiilor de dezvoltare libidinală (stadiile oral, anal, falie, genital). Credința mea este că modelul freudian, deși conține observații pertinente, nu este în mod necesar corect. Pe de altă parte, dominanța lui Muladhara până la 7 ani nu exclude funcționarea subordonată a lui Svadhisthana în acest interval. Aceasta ar explica sexualitatea infantilă de care nici un cercetător serios nu se mai îndoieste astăzi. În sfârșit, iradierea energiilor subtile ale Pământului, coordonată de Muladhara în celelalte 6 planuri ale ființei (deci și în cel sexual) este o altă bază de manifestare a sexualității infantile, mai ales că aceasta împrumută formele primitive și rudimentare specifice chakrei Muladhara.

Svadhithana Chakra

Următorul centru de conștiință, Svadhithana Chakra, este asociat cu elementul subtil apă și poate fi numit fără a greși centrul plăcerii și sexualității. Svadhithana Chakra comandă impulsurile sexuale, instinctul de reproducere, senzațiile și trăirile erotice, disponibilitatea amoroasă, atracția pentru plăcerile senzoriale. Într-un fel, și ea are de-a face cu supraviețuirea, doar că acum nu mai e vorba de conservarea individuală, ci de perpetuarea speciei. Nevoia de reproducere a speciei este, bineînțeles, de natură instinctuală și biologică, însă ea depășește simpla autoconservare. Nu este teama individului de a fi anihilat, ci teama colectivului de a nu dispărea. Nivelul vibrator al energiei este încă grosier, dar nu atât de primitiv ca pe Muladhara. Aici apar primele aspecte ale creativității necesare pentru a asigura supraviețuirea speciei și, după cum vom vedea, și pentru experimentarea unei game largi de plăceri fizice.

O persoană al cărei flux de conștiință are ca dominantă Svadhithana Chakra este intens

preocupată de plăceri senzoriale, în special de experiențe erotice. Acest interes nu este distructiv decât în măsura în care energia sexuală este cheltuită în experiențe pe care nu se construiește nimic, cu alte cuvinte este irosită în loc de a servi ca instrument de manifestare a potențialului afectiv sau de a fi transmutată și înălțată pe niveluri superioare de conștiință.

Dizarmoniile de pe Svadhisthana Chakra blochează sau pervertesc în diferite feluri senzualitatea, sexualitatea și natura relației cu obiectele simțurilor. Atitudinile inadecvate față de plăcere în general, plăcerea sexuală în particular, sunt codificate energetic la nivelul acestei chakra. Unii copii ajung să joace roluri dictate de părinții lor mai mult sau mai puțin nevrotici, fiind convinși că a te bucura de plăcere este un păcat, în timp ce a-ți refuza plăcerea este, evident, o virtute. Spre deosebire de tradiția creștină, spiritualitatea tantrică a reușit să integreze sexualitatea într-un mod superior, punând la punct o serie de tehnici extrem de eficiente prin care energiile erotice, în loc să fie pierdute, sunt amplificate și sublimite pe etaje mai elevate ale psihicului, contribuind astfel la evoluția spirituală. Ca de fiecare dată când un lucru bun este revelat oamenilor, se găsesc unii care să-l folosească greșit. Așa s-a întâmplat și cu tehnicile tantrice. Utilizate abuziv și în scopuri fără nici o legătură cu spiritualitatea, și-au pierdut credibilitatea inițială. Ele continuă să fie controversate și astăzi, deși metodologia pe care o presupun are o precizie și o coerență de tip științific. Întrucât natura umană se schimbă greu, vor mai fi probabil mult timp de acum încolo oameni care se apropie de calea tantrică mânați de aspirații spirituale, respectiv materiale. Ei pot fi însă deosebiți relativ ușor cu ajutorul unui criteriu minunat enunțat de Iisus: "Îi veți cunoaște după roadele lor."

Este perfect posibil ca relațiile erotice și trăirile amoroase să fie puse în slujba unui ideal spiritual, să furnizeze energia necesară extensiei conștiinței dincolo de planul foarte limitat al simțurilor fizice. Cu toate acestea, într-o epocă ce se mândrește cu eliberarea de prejudecățile sexuale, înăuntrul confesiunilor spirituale consacrate, această cale alternativă nu doar că nu este înțeleasă, dar nici măcar nu este acceptată și studiată pentru a fi respinsă nu înaintea experienței, ci după experiență. Este ca și cum ai crede că alunele sunt hrănitoare doar pentru veverițe deoarece generații întregi înaintea ta au fost îndochinate să creadă astfel. Poate că, într-adevăr, alunele nu sunt bune pentru om, dar trebuie să încerci câteva ca să te convingi, nu-i așa? În plus, e posibil ca alunele să nu fie nutritive pentru unii oameni, dar să se dovedească absolut pozitive pentru alții. A opera în astfel de cazuri cu categorii absolute nu indică decât un grad de dihotomizare a gândirii ce amintește mai degrabă de lipsa de suplețe a elementului Pământ guvernat de chakra anterioară.

Cum activitatea sexuală de unul singur nu e prea indicată, riscând să devină monotonă, Svadhisthana Chakra influențează în mod natural natura și calitatea relațiilor noastre cu alți oameni. Mai larg, această chakra guvernează modalitățile în care se stabilesc relațiile sociale, caracterul agreabil al acestora, disponibilitățile de comunicare la un nivel mai superficial cu semenii noștri. Ilustrativ pentru gradul de mimetism și diferențierea psihologică încă redusă de la acest nivel este fenomenul modei. Tot această vulnerabilitate o vizează și campaniile publicitare și nu e deloc greu de conceput de ce majoritatea au o notă sexuală mai explicită sau mai subtilă. Toate fenomenele colective și influențele în masă au ca substrat energetic Svadhisthana Chakra, cel mai simplu loc de sesizat al acestei dominante fiind un stadion, unde mii de oameni suspină la unison pentru că un fotbalist cu un vocabular de maxim 400 cuvinte a ratat o ocazie uriașă.

Pe Svadhisthana Chakra, mentalul individual tinde să fuzioneze cu mentalul altor persoane, fiind nevoie de o singură persoană cu un mental mai puternic (focalizat, de exemplu, pe Manipura Chakra) pentru a transforma un grup într-o masă de manevră. Numeroși oameni cu o voință puternică au reușit aceasta de-a lungul timpului, iar exemplul cu cel mai pronunțat caracter didactic care îmi vine în minte este tipul acela vegetarian, nefumător și antialcoolic Adolf Hitler.

Pe Svadhisthana Chakra se creează cele mai primitive dependențe emoționale, se produc identificări și atașamente dureroase. Dorința sexuală, pasiunea și nevoia de a fi sprijinit emoțional sunt uneori atât de intricate, încât e nevoie de ani de terapie pentru a face ordine și a calma această vâltoare. Sensibilitatea la emoțiile celorlalți este una din funcțiile acestei chakra și e ușor de imaginat ce distorsiuni la nivelul percepției apar când chakra e perturbată. Nu degeaba elementul subtil apă este asociat cu emoțiile. În contrast evident cu pământul, care e greu de urnit, imobil și dens, apa nu are o formă proprie, dar este uluitor de adaptabilă la context, împrumutându-i forma. Instabilitatea și caracterul ei schimbător

sunt notorii. Dispozițiile emoționale reflectă cel mai bine această calitate a apei. La polul celălalt, desigur, există sentimentele, adică trăiri afective de lungă durată, stabile și profunde. Ele antrenează Anahata (chakra inimii) și integrează energia Pământului, cea care conferă durabilitate și structură. Între stările difuze, pasagere, respectiv cele cristalizate, intelectuale, estetice sau morale, se află emoții și trăiri diferite organizate și conștientizate. Toate însă își extrag forța din energia subtilă a apei, guvernată de Svadhisthana Chakra. Aceasta înseamnă că o chakra purificată și echilibrat polarizată e absolut necesară pentru a accede la niveluri transpersonale ale conștiinței. Altfel spus, e nevoie de o viață emoțională limpezită și echilibrată pentru a evolua din punct de vedere lăuntric. Altfel, haosul emoțional va împiedica atingerea celui alt țărâm, cel spiritual, așa cum o mare agitată frânează sau blochează traversarea, ba chiar îi poate scufunda pe călătorii imprudenți și imaturi.

Svadisthana Chakra este nivelul la care oamenii schimbă cel mai ușor reziduuri emoționale, locul unde te încarci fără să-ți dai seama că supărările, necazurile sau tristețea celui alt. Nu ți s-a întâmplat niciodată să stai de vorbă cu o persoană cel puțin o jumătate de oră și la sfârșitul discuției să te simți secătuit, indispus sau descurajat? Sau, dimpotrivă, să ai senzația clară că te-ai "încărcat" cu ceva greu și neplăcut? Ceea ce se întâmplă în astfel de cazuri este că partenerul de comunicare îți transmite propriile probleme, își descarcă energia negativă asupra ta grație acordului stabilit la nivelul celor două chakre Svadhisthana, a lui și a ta. În relațiile de consiliere și terapie, acest pericol este constant, devenind adesea major când ofertanții de ajutor nu știu sau nu reușesc să vibreze pe chakre superioare. Deși nimeni nu are chef să poarte poveri suplimentare și inutile sau să asimileze emoții primitive și toxice, exact acesta e fenomenul care se întâmplă când inconștientul terapeutului e insuficient de purificat, oferind puncte de ancorare la nivelul lui Svadhisthana Chakra pentru energiile inferioare ale clientului său. Cei mai sensibili terapeuți simt imediat după ședință această "încărcare". Alții, însă, mai puțin conștienți sau preocupați de altceva, se trezesc după o vreme reacționând inadecvat, ca să nu spun ciudat, în alte relații, în special cu cei apropiați.

Din câte am putut observa, nici una din practicile de formare terapeutică nu lucrează explicit cu chakra Svadhisthana (și nici cu alte chakre). Această realitate subtilă este fie necunoscută, fie greu de perceput sau validat științific. Cu toate acestea, în curente de orientare experiențială și analitică există o conștientă intensă a pericolului de contaminare cu tiparele și reziduurile emoționale ale clientului, motiv pentru care, în faza de analiză personală (și ulterior, în perioadele de supervizare), se încearcă o salubritate și armonizare a inconștientului personal. Deși recunosc și respect valoarea acestor practici, simt nevoia să subliniez caracterul lor totuși indirect în comparațiile cu tehnicile de focalizare, dinamizare și echilibrare directă a chakrelor.

Pentru cei blocați pe modalitățile senzoriale obișnuite, practica terapeutică pare ceva relativ simplu, rezumându-se în ultimă instanță la "vorbe". Nu comportă aproape nici un pericol și nu conține aproape nici un comportament de risc, așa cum putem observa de pildă în alpinism sau în cursele de formula 1. Nu este nici pe departe așa. În opinia mea, profesia de terapeut este una din cele mai riscante. Ea nu se centrează asupra materiei, ci operează cu aspecte subtile ale realității, energii și informații, adică modele vibratorii uneori practic insesizabile, asemenea procedurilor de acțiune codificate în structura genelor. Terapeutul este în situația ucenicului vrăjitor, cel care nu cunoaște exact natura forțelor cu care lucrează și, mai ales, consecințele la distanță ale acțiunii acestora. A opera în astfel de condiții de incertitudine înseamnă a risca, și nu dar viața corpului fizic, ca în exemplele anterioare (oricum, acesta va muri la un moment dat), ci viața corpurilor subtile, cele care asigură manifestarea conștiinței individuale în celelalte planuri ale realității.

Mulți tineri (și chiar persoane implicate în domeniu) sunt tragic inconștienți de pericolele acestei meserii, fiind fascinați de aspectele ei exterioare precum eleganța unui cabinet sau clientela, dacă se poate, din zona VIP. Terapia, așa cum am ajuns eu să o înțeleg, are foarte puțin de-a face cu astfel de accesorii materiale sau sociale. Ea este, înainte de toate, o muncă susținută cu tine însuși, efortul de a te pune în ordine pe tine însuși, astfel încât ajutorul acordat celorlalți să curgă natural și neintenționat. În alți termeni, terapie este munca de echilibrare a chakrelor și acordarea acestora pe cele mai înalte frecvențe posibile, astfel încât să poți experimenta și manifesta cele mai înalte posibilități ale ființei tale. Ceea ce le oferi semenilor, ajutorul aparent deliberat, este doar reflexia ajutorului pe care ți-l oferi ție însuși, acceptarea părților întunecate și știința de a le transforma. Un terapeut este eficient când sprijină la clientul

său integrarea unor aspecte din umbră pe care el însuși le-a integrat cu ceva timp în urmă. Altfel, când se confruntă cu probleme pe care el însuși nu le-a depășit, este la fel de neputincios ca un chirurg care nu-și poate opera propria tumoră.

Nu am făcut întâmplător această lungă paranteză în contextul analizei chakrei Svadisthana. Energiile care susțin ceea ce pare a fi devenit modă, aceea de a te face psiholog sau psihoterapeut, izvorăsc de pe acest nivel. Deși mă bucur că există o asemenea afluență de altruism, o asemenea înghesuială în spațiile ajutorului psihologic acordat semenilor noștri, sunt sceptic în ceea ce privește înțelegerea și asumarea conștientă a acestei opțiuni. Nu se puține ori, "nevoia de a-l ajuta pe celălalt", blabla-ul motivațional asociat profesiei de psiholog este doar nevoia disperată de a te ajuta pe tine însuși. Când această nevoie este în sfârșit acceptată și i se răspunde adecvat, se ivește, pentru prima oară, puterea de a-l ajuta pe celălalt. Până atunci însă, relație de asistență psihologică sau terapeutică este doar un mijloc de a recicla suferința și iluziile personale.

Pe nivelul chakrei Svadisthana, vectorii emiși poartă mesaje de tipul "mă interesezi din punct de vedere sexual", "fii atent la ceea ce trăiesc", "observă-mi emoțiile", "acordă-mi sprijinul tău emoțional". Cum spunea, după un dialog ceva mai lung, o persoană se poate simți ușurată, în timp ce interlocutorul ei nu mai are nimic din energia și claritatea de la început. Aceste schimburi energetice pot și trebuie să fie stopate. Modalitatea cea mai bună este să te conectezi la trăirile celui alt prin chakrele superioare, astfel încât să sesizezi ceea ce simte celălalt făcând simultan distincția de trăirile tale. În caz contrar, funcționând dominant pe Svadisthana Chakra, trăirile emoționale se amestecă astfel încât nu mai știi dacă ceea ce simți tu este al tău sau al lui. Identificările de acest tip îi blochează pe oameni pe aspectele colective ale psihicului, privându-i de șansa individualizării.

Prin excelență centru al sexualității, Svadisthana Chakra pune la dispoziție o imensă energie creatoare, energie care, din păcate, cei mai adesea este risipită prin binecunoscutele descărcări ce finalizează actele erotice. Aceasta este, desigur, o cale de a face față tensiunii și frustrărilor sexuale, dar e bine de știut că nu este singura. Potențialul creator grosier de pe Svadisthana Chakra, prin anumite procedee și tehnici specifice, poate fi sublimat și manifestat în alte planuri ale ființei. Reușind să ascensioneze în interior această energie (în mod obișnuit orientată și descărcată în exterior), oamenii pot fi efectiv debordanți în exprimarea lor creativă, indiferent dacă aceasta se produce în plan artistic, intelectual sau al relațiilor interpersonale. Este de notat, de asemenea, că investirea energiei creatoare în scopuri nonsexuale nu este echivalentă cu suprimarea sexualității. Anumite tehnici taoiste și tantrice de control și recirculare a energiei sexuale se aplică în timpul jocurilor amoroase, ele facilitând ample experiențe erotice, amplificând foarte mult plăcerea sexuală. Când sunt ferm orientate în direcții spirituale, procedeele de control a energiei sexuale permit transformarea experienței senzuale într-una de tip transfigurator-mistic, în care fuziunea polară cu altă ființă se extinde treptat spre un sentiment foarte clar de nemărginire și unitate cu tot ceea ce există. În lumea contemporană, aceste secrete ale dezvoltării spirituale au început să fie dezvăluite. Ceea ce rămâne problematică este puritatea motivațiilor celor care folosesc tehnicile de transmutare și control a potențialului sexual, valorile care îi animă și capacitatea de a opera inteligent cu aceste energii uriașe. Sexualitatea frenetică este în egală măsură un demon pentru cei nepregătiți să-i facă față și un inger pentru cei capabili să o controleze.

Dinamizată excesiv pe polaritatea yang, Svadisthana Chakra amplifică și perturbă facultățile imaginative atât de mult, încât o astfel de persoană poate pierde contactul cu realitatea, începând să trăiască într-un univers fantasmagoric și bizar. Pe de altă parte, dinamizarea excesivă a polarității yin îi face pe oameni extrem de creduli și vulnerabili la manipulare. Ca să dau un singur exemplu, sunt cei care și vând casele pentru a se avânta în jocuri piramidale de tip Caritas. Sau, pentru că tot se apropie anul electoral, sunt cei care iau de bun ceea ce le promit politicienii, convinși fiind că vor trăi ca în capitalism muncind ca în socialism.

Svadisthana perturbată stă și la baza raporturilor anormale cu alcoolul, mâncarea și drogurile. Nevoia de senzații gustative ne poate împinge să ingerăm fără nici un fel de discriminare tot felul de alimente, pentru ca apoi să ne întrebăm de ce "nu ne-a căzut bine". Receptivitatea accentuată facilitează dependența de drog și alcool, deși senzațiile plăcute pe care acestea le procură sunt rapid depășite de trăiri dezagreabile, jenante sau frustrante. A fi receptiv în acest sens este ca și cum ai parca mașina într-o mahala, lăsând-o cu portierele larg deschise. Cine crezi că se va urca în ea?

În sfârșit, Svadhisthana Chakra combină tendințele gregare și căutarea facilă a plăcerii. Petrecerile unde se consumă băutură din belșug, cluburile, discotecile și barurile sunt locații perfecte pentru descărcarea impulsurilor de pe această chakra. Muzica dată la maxim și dezinhibiția indusă de alcool se susțin reciproc pentru a crea notele de sexualitate frivolă și contactele sociale superficiale numite "divertisment" sau "distracție". O noapte de acest gen este "cool". Și, la drept vorbind, dacă sesizezi nivelul vibrator de care oamenii au nevoie pentru a se simți bine sau a fi fericiți, te iau puțin fiorii.

Manipura

Centrul energiilor subtile ale focului, această chakra este reprezentată simbolic printr-un lotus cu 10 petale prin care se recepționează și se emit 10 tipuri distincte de energie. Amplasarea imediat sub nivelul ombilicului sugerează funcția de "soare interior" a acestei chakra, capacitatea ei de a coordona extragerea energiei captive în hrană prin intermediul proceselor chimice digestive. "Arderea" alimentelor în Manipura Chakra pune la dispoziția organismului fizic o parte din energia atât de necesară menținerii vieții.

Din punct de vedere psihologic, chakrei îi sunt asociate problematicile puterii și controlului. Cuvintele cheie sunt: **putere/control/dominare/voința individuală/forță/autoritate**. Dacă axa primară de pe Muladhara era vânat-vânător, aici avem axa dominație - supunere. O persoană excesiv dinamizată pe polaritatea yang se va comporta ca un tiran, va tinde spre o dominare absolută a celor din jur și va încerca să-și extindă cât mai mult sfera de influență personală fără să-i pese de nevoile și sentimentele celorlalți. Persoanele din această categorie vor mai mereu să dețină controlul și se impun într-o manieră agresivă, deși uneori dispun și de un fel de forță hipnotică de a-i face pe ceilalți să se comporte așa cum doresc. Acesta este mentalul puternic energizat de care aminteam undeva mai sus, mental de care oamenii cu nivelul de conștiință preponderent pe Svadisthana Chakra ascultă fără să crâcnească, convinși și fascinați de autoritatea pe care o emană.

Școala de psihoterapie adleriană focalizată pe sentimentele de superioritate și inferioritate și terapia Gestalt, având în centru exprimarea directă a emoțiilor și asumarea responsabilității pentru ele, sunt bransate la energia acestui centru de forță. Spontaneitatea, buna dispoziție, umorul, dinamismul intern sunt câteva din expresiile minunate ale chakrei Manipura armonios echilibrate. Dezechilibrată însă, ea îi face pe oameni să tânjească după putere sau să se teamă de ea, îi împinge să intre pe teritoriul altora sau să se lase invadați, îi determină să fie impulsivi și iritabili, îi distribuie în roluri autoritate sau nesemnificative de "figuranți".

Competiția teribilă din societățile pe care obișnuim să le numim dezvoltate (Europa Occidentală, SUA, Canada, Australia) indică o dominantă colectivă pe Manipura Chakra. În orice comunitate sau grup, de altfel, cel care conduce, liderul, este întotdeauna o persoană cu multă energie pe Manipura Chakra. Spre deosebire de cel focalizat pe Svadhisthana Chakra, principală pentru el e plăcerea de a domina, plăcerile de tip senzorial sau sexual fiind secundare. La un nivel și mai mic, într-o relație de cuplu, cel care decide, centrul de comandă, cel care spune "ce și cum" este persoana cu Manipura mai dinamizată. Cum știm foarte bine, acesta nu e întotdeauna bărbatul.

Toate problemele psihologice legate de autocontrol, de controlul exagerat sau lipsa acestuia traduc perturbările energetice de pe Manipura Chakra. Lupta pentru putere în cuplu sau organizații, nevoia de a dirija și teama paralizantă în fața unei autorități (părinte, profesor, polițist, judecător etc), complexe de superioritate și inferioritate, lipsa de respect pentru granițele personale și fragilitatea granițelor sunt toate reflectări în plan psihologic ale activării dizarmonioase a chakrei Manipura.

Ea stochează primele dinamici ale relației cu autoritatea pe care le experimentăm. De aici își extrage energia părintele normativ din AT, dar și copilul adaptat. Pulsivitatea de a-l controla pe celălalt, deghizată sub forma atenției și grijii, vine din acest centru. Tot aici se află și rolul de copil în care se cantonează un adult atunci când se comportă ca și cum ar spune: "Te rog, ai tu grijă de mine. Uite ce mic sunt. Nu am nici o putere. Asumă-ți tu responsabilitatea pentru viața mea." În terapie e nevoie uneori de mult timp pentru a elimina dinamicile disfuncționale "achiziționate" în copilăria timpurie, când singurele modele de relație care existau au fost relație dintre părinți și relațiile copilului cu părinții și frații mai mari.

Situarea cordonului ombilical aproape de Manipura Chakra nu este nici ea întâmplătoare. Există

persoane la care acest cordon, simbolic vorbind, nu s-a rupt. Patternul lor de comportament are ca scop obținerea aprobării și aprecierii de la o figură autoritară. Nesigure pe propria lor forță (pe care nu o cunosc deoarece nu au exersat-o), caută permanent confirmări de la persoane investite. Umbră, în acest caz, conține blocate energiile încrederii în sine și capacității de acțiune, energii ce se manifestă liber la o persoană cu chakra dinamizată armonios.

Aceasta este și zona în care emoțiile fundamentale sunt reprimite. Aici se înmagazinează furia neexprimată, resentimentele, tristețea și teamă. Toate sporturile și exercițiile fizice acționează asupra acestei chakra, acesta fiind și motivul pentru care sportivii au mai puțină nevoie de terapie. Menținând chakra activă, ei nu permit acestor energii să se acumuleze, să-i încetinească sau să-i blocheze activitatea. Pe de altă parte, marii performeri, autorii de recorduri, sportivii însuflețiți constant de dorința de a învinge au rezerve impresionante de energie pe Manipura Chakra.

De altfel, dorința de a fi cel mai bun, de a fi superior, de a fi primul arată focalizarea nivelului de conștiință pe Manipura Chakra. Domeniul de manifestare este irelevant. Cineva vrea să fie cel mai bun din clasă. Un altul își dorește cea mai mare cotă de piață. Altcineva nu e interesat să exceleze în nici un domeniu, dar moare de ciudă dacă echipa lui favorită nu câștigă titlul de campion. Manipura Chakra susține energetic trebuințele de status și rol, îi face pe oameni atenți la clasamente și ierarhii. Pe scurt, asigură energia pentru funcționarea eficientă într-o lume competitivă. Oamenii foarte eficienți din punct de vedere social, cei care acced la poziții înalte și funcții de conducere au această chakra dominantă. Este adevărat, utilizând atâta energie pe Manipura, nu le mai rămâne mare lucru pentru chakra următoare, Anahata. De altfel, în modelul omului de succes contemporan, blândețea, toleranța, capacitatea de a renunța în favoarea celui alt și afecțiunea necondiționată sunt trăsături mai degrabă contraindicate. Pentru a avea succes, pentru a te impune, e nevoie de agresivitate, trebuie "să dai din coate", să ții lucrurile sub control, să fii neînduplecat și rece, să intimidezi, uneori să umilești sau chiar să sari la bătaie.

Combustia de pe Manipura ne asigură forța de impact asupra lumii, energizează comportamentele expansive și dominante prin care căutăm să ne satisfacem și nevoile corespondente primelor două chakre. Manipura este ultima din seria de trei chakre corelate cu necesități și impulsuri bazale. Mișcarea progresivă spre activități și funcții mai rafinate se realizează prin următoarele trei chakre (Anahata, Vishuddha și Ajna). Și acestea au partea lor de umbră, dar analiza lor nu va mai face obiectul cărții de față.

Chiar și așa, sper să-i fi incitat suficient de mult pe specialiștii domeniului (pentru care, în principal, am scris acest capitol), pentru a se apleca mai atent asupra acestor focare de modulare și transformare a energiilor subtile, nu doar pentru a le cunoaște mai bine locul și rolul în funcționarea psihologică, ci și (sau mai ales) pentru a acționa conștient asupra lor, dinamizându-le și armonizându-le. Simplificat vorbind, evoluția psihologică și spirituală nu este altceva decât, dinamizarea gradată și echilibrată a structurilor subtile ale ființei, sincronă cu amplificarea sferei conștiinței și extensia acesteia pe niveluri ce transcend individualitatea. Altfel spus, pe nivelul pe care diferența dintre eu și tu, cunoscător și cunoscut, lumină și umbră se estompează pentru a face loc unei realități unitare.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Aivanhov, O.M. (1995-2003), *Gânduri pentru fiecare zi*, Editura Prosveta
Chopra, Deepak (1994), *The Seven Spiritual Laws of Success*, Amber Allen Publishing Feurstein,
Georg (1998), *Tantra - The Path of Ecstasy*, Shambhala Publications, Boston
Fordham, Frieda (1998), *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*. Editura IRI, București
Ford, Debby (1999), *The Dark Side of the Light Chasers*, Riverhead Books, New York
Jung, C.G. (1996), *Psihologie și alchimie*, Editura Teora, București
Nisargadatta (1999), *Eu sunt Acela*, Editura Herald, București
Thoma, H.; Kacheie, H. (1999), *Tratat de psihanaliză contemporană*, Editura Trei, București
Watts, Alan (1973), *Beyond Theology*, Vintage Books, New York
Woodroffe, John (1975), *Shakti and Shakta*, Ganesh & Co., Madras

Adrian Nuță este terapeut de orientare experiențială și cadru didactic la Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației.

De câte ori te observi implicat emoțional într-o relație cu o persoană, pe o durată de timp deja semnificativă, întreabă-te: **CE ÎNCEARCĂ ACEST OM SĂ MĂ ÎNVEȚE? CE ASPECT DIN MINE ÎNSUMI ÎNTRUCHIPEAZĂ?** Dacă vei ști să răspunzi la aceste întrebări, relația ta cu acel om se va armoniza sau traiectoriile voastre vor înceta spontan a se mai intersecta. Asta nu înseamnă că-l vei uita sau că vei tânji după el. Dacă ai înțeles mesajul pe care-l purta special pentru tine, sentimentul tău va fi de recunoștință. Dacă n-ai înțeles aproape nimic, acel om sau cineva similar va reveni până când vei înțelege. Asta s-ar putea să dureze, dar răbdarea lui Dumnezeu este nemărginită.

